

جامعة مؤتة
كلية الدراسات العليا

الذكاء الوجداني وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة مؤتة

إعداد الطالب
حسن عطا الكساسبة

إشراف الدكتور
نايل البكور

رسالة مقدمة إلى كلية الدراسات العليا
استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير
في علم النفس التربوي، قسم علم النفس
جامعة مؤتة، 2015م

الذكاء الوجداني وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة مؤتة

حسن الكساسبة 2015

الآراء الواردة في الرسالة الجامعية

لا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر جامعة مؤتة

بسم الله الرحمن الرحيم



MUTAH UNIVERSITY
College of Graduate Studies

جامعة مؤتة
كلية الدراسات العليا

قرار إجازة رسالة جامعية

تقرر إجازة الرسالة المقدمة من الطالب حسن عطا الكساسبة الموسومة بـ:

الذكاء الوجداني وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة مؤتة

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في **علم نفس تربوي.**

القسم: علم النفس.

	التوقيع	التاريخ	
د. نايل محمود البكور		٢٠١٥/٥/١٢	مشرفاً ورئيسا
أ.د. فؤاد طه الطلافحة		٢٠١٥/٥/١٢	عضواً
د. صبري حسن الطراونة		٢٠١٥/٥/١٢	عضواً
د. خليل عبدالرحمن المعايطة		٢٠١٥/٥/١٢	عضواً

عميد الدراسات العليا

د. علي الضمور



MUTAH-KARAK-JORDAN
Postal Code: 61710
TEL :03/2372380-99
Ext. 5328-5330
FAX:03/ 2375694
e-mail: dgs@mutah.edu.jo sedgs@mutah.edu.jo
http://www.mutah.edu.jo/gradest/derasat.htm

مؤته – الكرك – الاردن
الرمز البريدي: ٦١٧١٠
تلفون: ٠٣/٢٣٧٢٣٨٠-٩٩
فرعي 5328-5330
فاكس 375694 ٠٣/٢
البريد الالكتروني
الصفحة الالكترونية

الإهداء

إلى من ربياني صغيرا

إلى روح والدي الطاهرة الذي يرتعش قلبي لذكراه

إلى أمي التي أسير على بركة دعائها

إلى من تشرق عليّ شمس الدنيا برؤيتهم إخوتي

إلى من ضحت لأجلي بوقتها وجهدها وحقوقها، زوجتي

إلى أبنائي الأحباء يامن وجود

أهدي ثمرة جهودهم وثمن تضحياتهم، وأسأل الله أن يكون نافعاً.

حسن الكساسبة

الشكر والتقدير

الحمد والشكر لله وحده، فهو المتفضل على جميع عباده، والهادي إلى سبل الخير والرشاد، فقد قيل من لا يشكر الناس لا يشكر الله، فإنني أجد من الواجب عليَّ اعترافا بالجميلِ وردّ الفضل لأهلهِ، أن أتقدم بجزيل الشكر وعظيم القدر والثناء الخالص إلى الدكتور الفاضل نايل البكور على ما بذله من جهدٍ لإنجاز هذه الدراسة.

ولا يفوتني أن أواصل بالشكر والتقدير السادة أعضاء لجنة المناقشة، الأستاذ الدكتور فؤاد الطلافحة والدكتور صبري الطراونة والدكتور خليل المعايطة الذين تشرفتُ بوضع هذا العمل صوبَ إيديهم، مقدراً ملاحظاتهم الحصينة، وتوجيهاتهم السديدة لي، لا أشك بها حتى أنملة بأنني سأستنير بها والتمس منها قوت العلم وأستزيد.

ونعوذ بالله من زلل القلم وخطل الرأي وبه التوفيق

حسن الكساسبة

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

الملخص

الذكاء الوجداني وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة مؤتة.

حسن عطا الكساسبة

جامعة مؤتة، 2015

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني وكل من السعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة مؤتة. وتكونت عينة الدراسة من (854) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقاييس الذكاء الوجداني والسعادة والثقة بالنفس.

وأشارت النتائج إلى المستوى المرتفع في الذكاء الوجداني، والمتوسط في السعادة والثقة بالنفس، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني وكل من السعادة والثقة بالنفس، وإلى عدم وجود اختلاف في العلاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة تعزى للنوع الاجتماعي، وإلى وجود اختلاف في العلاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة تعزى للكلية، ولصالح الكليات العلمية، كما أشارت إلى عدم وجود اختلاف في العلاقة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس تعزى للنوع الاجتماعي والكلية.

وقد قدمت الدراسة التوصيات المناسبة.

Abstract

Emotional intelligence and its relationship with happiness and self-confidence for Mu'ta university students
Hasan Ata al- kasasbeh
Mu'ta University, 2015

This study aimed to illustrate the relationship between emotional intelligence, happiness and self- confidence for Mu'ta university students. The sample was (854) students involved in the study. The students were chosen randomly. To achieve the aims of the study, the criteria of emotional intelligence, happiness and self- confidencewere used.

The results pointed that there is high level of emotional intelligence, the average of happiness and self-confidence. There was positive function relationship between emotional intelligence and happiness and self-confidence. There was difference between the relationship between emotional intelligence and happiness due to faculty, whichwas stated at scientific faculties. There was no difference between emotional intelligence and self-confidence due to social gender.

The study presented the suitable recommendations.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 مقدمة

يعد مفهوم الذكاء Intelligence من أكثر المفاهيم التي حظيت باهتمام علماء النفس منذ ظهوره في بداية القرن الماضي، وتركزت جهود علماء النفس في التعرف على طبيعة الذكاء هل هو مكون من قدرة عقلية عامة أم من مجموعة من القدرات المستقلة؟ ومن هؤلاء العلماء: سبيرمان Spearman وثورندايك Thorndike وثرستون Thurstone وجيلفورد Guilford وفيرنون Vernon وكاتل Cattell وجينسن Jensen وجاردنر Gardner وغيرهم، وتوصلوا إلى أن الذكاء مجموعة من القدرات تم تسميتها بأنواع مختلفة من الذكاء.

وفي عام 1983 نشر جاردنر (Gardner) نظريتهُ عن تعدد أنواع الذكاء، حدد فيها ثمانية أنواع عن الذكاء هي: الذكاء اللغوي، والذكاء الموسيقي (الفني)، والذكاء المنطقي (الرياضي)، والذكاء المكاني (التخيلي)، والذكاء الجسدي (الحركي)، والذكاء النفسي (الشخصي)، والذكاء الاجتماعي، والذكاء الطبيعي.

وعلى الرغم من الجهود المبذولة منذ نشأة علم النفس في فهم الذكاء وتحليله والتنبؤ به، إلا أن الذكاء الوجداني لم يحظ بنفس الاهتمام التي نالته الأنواع الأخرى من الذكاء وخصوصاً الذكاء العقلي. (السمادوني،2007)

وفي عام 1989 دخل مصطلح الذكاء الوجداني Emotional Intelligence على يد العالمين الأمريكيين ماير وسالوفي (Mayer&Salovey)، وقام جولمان(Golman) عام 1995 بتوضيح معناه في كتابه المعنون بنفس الاسم Emotional Intelligence.(أبو النصر،2008)

حيث جمع بين الذكاء الشخصي والذكاء الاجتماعي، وأطلق عليهما مصطلح الذكاء الوجداني، والذي يتمثل في فهم الإنسان لمشاعره ومشاعر الأخرين والتصرف على أساس هذا الفهم. (سليجمان،2002)

ثم تبعه سلسلة من الدراسات والكتب التي تناولت الجوانب النظرية، وتطبيقات المفهوم في الميادين التربوية والتنظيمية والاجتماعية، مثل: كتاب الذكاء العاطفي في العمل، تأليف هندري وزنجر (Hendrie & Weisinger)، وكتاب الذكاء العاطفي في القيادة والمنظمات تأليف كوبر وصواف (Cooper& Sawaf)، وكتاب الذكاء العاطفي تأليف لين (Lynn, 2001)، وكتاب الذكاء الوجداني تأليف الأعسر وكفافي(2000)، ودراسة ليندي (Lindley, 2001) بعنوان الذكاء الوجداني وعلاقته بمتغيرات الشخصية، ودراسة نورمان (Norman, 2001) بعنوان الذكاء العاطفي والمهارات الاجتماعية، ودراسة (سرور، 2000) بعنوان الذكاء الوجداني وعلاقته بمواجهة الضغوط ومركز التحكم، وغيرها من الكتب والدراسات العربية والأجنبية، والتي جميعها تدور حول فكرة أن النجاح في الحياة الاجتماعية أو المهنية لا يعتمد على قدرات الفرد الذهنية فقط (الذكاء العقلي)، ولكن على ما يمتلكه أيضاً من قدرات اصطلح العلماء على تسميتها بالذكاء الوجداني.

وللذكاء الوجداني جذوره الضاربة بالعمق فيرى جيمس (James,1890) أن الوعي بالذات هو في جوهره خبرة اجتماعية، وهذا يتفق مع حكمة سقراط التي تقول:" اعرف نفسك " والتي تعد حجر الزاوية في الذكاء الوجداني، الذي في أحد مكوناته الرئيسة يشتمل على وعي الإنسان بمشاعره وقت حدوثها. (أبو النصر، 2008)

ولقد اعتبر جولمان (Golman)الثقة بالنفس العنصر الأول من مكونات الذكاء الوجداني لما لها من أهمية في قدرة الفرد على شق طريق النجاح في الحياة، إذ نسمع النصيحة توجه إلى المتهيب أو الخائف أو الفاشل بأن يتعلم الثقة بالنفس كي يقضي على الخوف الكامن في شخصيته. (أسعد،1989)

وفي تصنيف جيلفورد (Guilford) لأبعاد الشخصية، عدّت الثقة بالنفس عامل عام غير مقتصر على مجال محدد، وإنما ترتبط بالسلوك بشكل عام، حيث أن توفر الثقة بالنفس بناءاً دافعياً نحو دقة العمل وسرعة أدائه.(الخفاف، 2008)

وتعد السعادة من المفاهيم الحديثة في مجال البحث التربوي، حيث بدأ اهتمام علماء النفس بدراسة السعادة بعد عام 1971 وأول مصطلح أُدرج له كان عام 1973 حينما حاول الباحثون دراسة العوامل الديمغرافية والاجتماعية والسمات الشخصية من أجل

معرفة العوامل المؤدية إلى السعادة التي يسعى إلى تحقيقها الأفراد والمجتمعات بحسب نظرة كل منهما إلى المفهوم التي تتحقق به، وقد عدّها جولمان مكوناً خامساً من مكونات الذكاء الوجداني، فهي غاية كل إنسان، حيث أنها تشكل داعماً له بأن يواجه المشكلات التي تعترضه حتى يصل إلى غايته، التي بها يحقق ذاته ويشعر بالبهجة والاطمئنان.(سماوي،2012)

وفي دراسة قام بها ليكن (Lykken, 1996) حول العوامل التي تؤثر على السعادة، وجدا أن العوامل الوراثية تؤثر على السعادة بنسبة (40/50%) وأن ظروف الحياة والعوامل الديمغرافية لها تأثير على السعادة بنسبة (10%) وأن الأنشطة الهادفة مثل: التفكير الإيجابي والإيثار والتعامل مع الإجهاد تؤثر على السعادة بنسبة (40%).

وأشار (سليجمان،2002) إلى أن السعادة يمكن تنميتها بشكل دائم ومستقر، حيث تشير الحركة العلمية الحديثة في علم النفس الإيجابي ومن أنصارها ادينر وبيترسون وميهالي (Adinr & Peterson & Mihaly) إلى أن الإنسان يستطيع أن يعيش في أعلى مستوى يسمح به حيز السعادة لديه. إلا أن فرويد يرى أن تنمية السعادة أمر غير ممكن، ويعود ذلك إلى فكرة الإثم المتأصل في الإنسان، ولقد رسخ فرويد هذه الفكرة في علم النفس في القرن العشرين حين اعتبر أن مظاهر الحضارة من قيم أخلاقية، وعلم، ودين، وتقدم تكنولوجي تعتبر محاولات متطورة لمقاومة الدفاع ضد الصراعات الطفولية الجنسية والعدوانية، فنحن نكبت هذه الصراعات لما تسببه لنا من قلق غير محتمل، مما يجعل السعادة والثقة بالنفس أمر غير ممكن.

كما أن الثقة بالنفس إحدى خصائص الشخصية الانفعالية المهمة التي تلعب دوراً بارزاً في حياة الأفراد، ومظهر من مظاهر الشخصية السوية، وهي غاية ينشدها الناس بغض النظر عن الفروق في أجناسهم وطبقاتهم الاجتماعية والاقتصادية؛ لأن من يتمتع بها يشعر بالسعادة والرضا، ويسعى إلى التقدم دائماً، فالسعادة حالة من الارتياح النفسي تعتمد على الشعور بالطمأنينة والرضا، فليس من الممكن أن يشعر الفرد بالاطمئنان إلا إذا توفرت لهُ الثقة بالنفس. (السويلمي،2010)

2.1 مشكلة الدراسة

تستند مشكلة الدراسة الحالية إلى التحقق من الافتراضات والمنطلقات التي يقوم عليها مفهوم الذكاء الوجداني، والتعرف على مدى تأثير هذا المفهوم ببعض المتغيرات مثل: السعادة والثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة؛ نظراً لأهميتهُ ودورهُ في السيطرة على لانفعالات وخاصة في العصر الذي نعيش فيه، والذي يحمل فيه الصراعات النفسية سواء داخل مجتمع الطلبة أو بين عموم المجتمعات، ومايتطلبه هذا الضبط من ذكاء وتفكير بصفه عامة، والذكاء الوجداني بصفه خاصة، فزيادة هذا النوع من الذكاء يؤثر في ضبط النفس وتحويل الانفعالات السلبية إلى إيجابية، ونظراً لندرة الدراسات والابحاث التي تناولت الربط بين الذكاء الوجداني وكل من الثقة بالنفس والسعادة لدى طلبة الجامعة، فإن الدراسة الحالية؛ تحاول الكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني و كل من السعادة الثقة بالنفس. وتتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة التالية:

1) ما مستوى كل من الذكاء الوجداني والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة مؤتة؟

2) هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني وكل من السعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة مؤتة؟

3) هل تختلف العلاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة مؤتة باختلاف النوع الاجتماعي والكلية؟

3.1 أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الذكاء الوجداني لدى طلبة جامعة مؤتة، والكشف عن علاقة الذكاء الوجداني لدى الطلبة في كل من السعادة والثقة بالنفس، ومعرفة الاختلافات في الذكاء الوجداني والسعادة والثقة بالنفس، تبعاً لمتغيرات النوع الاجتماعي والكلية.

4.1 أهمية الدراسة

تكتسب الدراسة أهميتها من محاولتها الكشف عن مستوى الذكاء الوجداني لدى طلبة جامعة مؤتة، والتعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة والثقة بالنفس لدى

الطلبة في المرحلة الجامعية الأولى، لما تتميز به هذه المرحلة من النضج الفكري والانفعالي، وقد تفيد الدراسة الحالية الآباء والقائمين على العملية التعليمية في رفع نسبة الذكاء الوجداني لدى الأبناء والطلبة مما يساهم في عمليات التنشئة والتعليم.

5.1 التعريفات المفاهيمية و الإجرائية

الذكاء الوجداني (Emotional Intelligence) :

يعرفه ماير وسالوفي (Mayer & Salovey,1997) بأنه: قدرة الفرد على فهم مشاعره ومشاعر الأخرين، والتمييز بينها وتنظيمها داخل النفس والأخرين، واستخدام المعلومات لتوجيه تفكير وسلوكيات الفرد بهدف تحسين النمو المعرفي والانفعالي.

ويعرّف إجرائياً بأنه: الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الذكاء الوجداني المستخدم في هذه الدراسة.

السعادة(Happiness):

يعرفها (أرجايل، 1993) بأنها: هي الشعور باعتدال المزاج من الناحية الانفعالية، ومن الناحية المعرفية التأملية فإنها الشعور بالرضا والاشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة واللذة والاستمتاع.

وتعرّف إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس السعادة المستخدم في هذه الدراسة.

الثقة بالنفس(Self-Confidant):

يعرفها شروجر (Shrauger, 1995) بأنها: إدراك الفرد لمهاراته وقدراته وإمكاناته على التعامل بفاعلية مع المواقف الاجتماعية.

وتعرّف إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الثقة بالنفس المستخدم في هذه الدراسة.

6.1 حدود الدراسة

اقتصرت الدراسة على طلبة جامعة مؤتة – المرحلة الجامعية الأولى–المسجلين للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2015/1014، فنتائج هذه الدراسة تتحدد بأدواتها

وبالعينة والمتغيرات موضع البحث، لذلك فإن نتائجها ستكون صالحة للتعميم على مجتمع الدراسة والمجتمعات المماثلة لها.

الفصل الثاني
الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

تم في هذا الفصل استعراض مجموعة المفاهيم الأساسية للدراسة والتي تم تصنيفها إلى عدة محاور تبدأ بعرض الذكاء الوجداني، مبتدئاً بمقدمة موجزة تتضمن نشأة المفهوم، ثم استعراض التعريفات التي تناولت الذكاء الوجداني والتعليق عليها، مع استعراض أهمية الذكاء الوجداني وأبرز النظريات التي تناولته، والمقاييس التي أعدت لقياسه، ثم الانتقال الى المحور الثاني والذي تم فيه استعراض الثقة بالنفس مفهومها وأهميتها وأسبابها ومظاهرها ومقوماتها، وبعد ذلك تم استعراض محور السعادة من حيث مفهومها وأهميتها وحقيقتها والنظريات التي تناولتها.

1- الذكاء الوجداني Emotional Intelligence :

يعد موضوع الذكاء الوجداني من المواضيع التي ما زالت قيد الدراسة، والتي يتم تناولها من قبل علماء النفس نظراً لأهميته في حياة الفرد في شتى مجالات الحياة، لأن زيادة هذا النوع من الذكاء لدى أفراد المجتمع يؤثر في قدرة الإنسان على ضبط نفسه، وتحويل المشاعر السلبية من كره وبغض وعدوانية إلى مشاعر إيجابية من حب واحترام وصدق، مما يساعد في تقدم وازدهار المجتمع، لذلك نجد أن أراء العلماء حول مفهوم الذكاء الوجداني تعددت واختلفت.

مفهوم الذكاء الوجداني

يعرفه جولمان (Golman,2000): بأنه القدرة على مراقبة مشاعرنا الخاصة ومشاعر الأخرين بما يحقق الدافعية لنا في إدارة عواطفنا بشكل جيد في علاقاتنا مع الأخرين.

ويعرفه بار أون (Bar-on,2000) بأنه: مجموعة منظمة من المهارات غير المعرفية في الجوانب الشخصية والانفعالية، والتي قد تؤثر في قدرة الفرد في معالجة المطالب البيئية.

ويعرفه (أبو النصر،2008) بأنه: القدرة على إدارة العواطف بالشكل المناسب، وضبط النفس والحماس والمثابرة، وتكوين علاقات فاعلة مع الأخرين.

ويعرفه (الخضر،2006) بأنه: القدرة على إدراك الانفعالات بدقة، وتقييمها، والتعبير عنها، والقدرة على توليد الانفعالات، أو الوصول إليها عندما تتاح عملية التفكير، والقدرة على فهم الانفعال والمعرفة الوجدانية، والقدرة على تنظيم الانفعالات بما يعزز النمو الوجداني والعقلي.

ويلاحظ من خلال الاطلاع على مفهوم الذكاء الوجداني، عدم اتفاق الباحثين على مفهوم محدد، وأن تعدد التعريفات يدل على أن مفهوم الذكاء الوجداني ما زال في طور الدراسة والبحث، ولكن يلاحظ أن هؤلاء الباحثين يجمعون على أن للذكاء الوجداني أهمية كبيرة في نجاح العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الأخرين، وأنه سبب في نجاح الفرد في مواقف الحياة المختلفة بكفاءة.

أهمية الذكاء الوجداني

اهتم علماء النفس بمفهوم الذكاء الانفعالي في نهاية الثمانينات من القرن الماضي بشكل متزايد وكان ذلك واضحاً عند علماء النفس الأمريكيين، وبدأ الاهتمام به مؤخراً تحت عنوان الذكاء الوجداني حيث تم ترجمته إلى اللغة العربية بعدة معاني منها: (الانفعالي، والعاطفي، والوجداني، وذكاء المشاعر، والذكاء الشخصي). (أبو النصر،2008)

ولقد تزايد الاهتمام بقيمة الذكاء الوجداني وأثره في حياة الأفراد لما له من أهمية بالغة في تنمية قدراتهم ومساعدتهم في التغلب على الضغوطات التي يواجهونها في حياتهم، ومساعدتهم على تحقيق أكبر قدر من السعادة والنجاح، وإقامة علاقات إيجابية فيما بينهم. (Golman,2000)

ولقد أثبتت الدراسات والابحاث أهمية الذكاء الوجداني، حيث أن الذكاء العقلي المعرفي وحده غير كافٍ للنجاح في الحياة، بل يجب أن يتوافر إلى جانبه الذكاء الوجداني، فالذكاء العقلي هبة من الله، أما الذكاء الوجداني فهو قدرات ومهارات يمكن اكتسابها وتنميتها وتدريب النفس عليها. (أبو رياش، والصافي، وعمور، وشريف ،2006)

ولقد أكد العديد من الباحثين المهتمين بدراسة الذكاء الوجداني، أن الوجدان له أهمية بالغة في حياة الإنسان، وأن الوجدان والتفكير عمليتان متداخلتان ومتكاملتان. ولقد أكدت الدراسات أن نجاح العلماء والأدباء والمفكرين والعباقرة لا يعود لكونهم أذكياء

فحسب بل لأنهم يتصفون بالذكاء الوجداني، حيث يتجسد في المثابرة وقوة الصبر والتحمل والتفاؤل والحماس وعلو الهمة، ويعتقد جولمان (Golman)أن الذكاء الوجداني قادر على التنبؤ بالنجاح الأكاديمي والمهني بنسبة قدرها 80% في حين أنَّ الذكاء العقلي قادر على التنبؤ بهذا النجاح بنسبة قدرها 20% فقط من العوامل التي يمتلكها الفرد، حيث أن الغالبية العظمى للحاصلين على مراكز متميزة في المجتمع يرجع إلى امتلاكهم مهارات الذكاء الوجداني الذي جعلهم يتحملون المشاكل التي تواجههم، كقدرتهم على حث أنفسهم على الاستمرار في مواجهة الاحباطات، والتحكم في النزوات، وتنظيم حالتهم النفسية والشعور بالأمل، والتعاطف مع الأخرين.(أبو النصر، 2008)

وينظر البعض إلى الانفعالات باعتبارها أمراً مزعجاً، وجانباً غير منطقي يؤثر سلباً في منطق العقل، لذا كانت الفكرة السائدة لدى الكثير من الناس بأنه يجب احتواء انفعالاتنا بحيث لا تتدخل في تقيمنا لمواقف الحياة المختلفة وفي قراراتنا، إلا أن مفهوم الذكاء الوجداني يأتي اعترافاً بأهمية دور انفعالاتنا وعواطفنا في نجاحنا أو فشلنا في مواقف الحياة، لقد كانت النظرة إلى الانفعال بأنه مفهوم غير منظم يصعب السيطرة عليه وضبطه، وأنه يتناقض مع التفكير المنطقي، إلا أن النظرة الحديثة للانفعالات تعترف بأهميتها المتزايدة في حياة الإنسان، وبأنها ليست عمليات منفصلة عن عملية التفكير بل إنهما مكملان لبعضها البعض، فالجانب العقلي يسهم سلبياً أو إيجابياً في العملية الانفعالية من خلال تفسير، وترميز، وتسمية الموقف الانفعالي، والتعبير عنه.(الخضر،2006)

النظريات التي اهتمت بدراسة الذكاء الوجداني:

أولاً: نظرية بار-أون (Bar – on Theory)

وتعد هذه النظرية أولى النظريات التي فسرت الذكاء الوجداني وكان ذلك عام 1988 عندما قام بار أون (Bar – on) في رسالة الدكتوراه بصياغة مصطلح النسبة الانفعالية كنظير لمصطلح الذكاء العقلي، ولقد أشارت نظريته إلى وجود تداخل بين الذكاء الوجداني وسمات الشخصية، فقد بين أن الذكاء الوجداني مكون يشتمل على مجموعة من المهارات غير المعرفية التي تتكون من قدرات عقلية ومهارات شخصية،

والتي تؤثر على قدرة الفرد على التكيف مع المتطلبات البيئية، والتي تعتبر مؤشر للنجاح في الحياة بناءً على ما تقدمه مقاييس نسبة الذكاء المعرفي. (السمادوني،2007)

ولقد حدد(Bar-On,2000) خمسة أبعاد للذكاء الوجداني، هي:

البعد الأول: الذكاء الشخصي، ويشتمل على كفاءات لا معرفية فرعية وهي:

1) الوعي بالذات: وهو القدرة على فهم ومعرفة المشاعر الذاتية.

2) توكيد الذات: وهو القدرة على التعبير عن المشاعر.

3) تقدير الذات: وهو القدرة على اعتبار الذات بدقة.

4) تحقيق الذات: وهو القدرة على إدارة الإمكانات الكامنة عند الشخص.

5) استقلالية الذات: وهو القدرة على توجيه الذات والسيطرة عليها.

البعد الثاني: الذكاء الاجتماعي ويتحدث عن العلاقات بين الأفراد، وهي عبارة عن مجموعة من الكفاءات الاجتماعية ومنها:

1) المسؤولية الاجتماعية: وهي قدرة الفرد على التعاون والتشارك في بناء المجتمع.

2) التعاطف: وهي قدرة الفرد على فهم مشاعر الآخرين وتقديرها.

3) العلاقات مع الآخرين: وهي قدرة الفرد على بناء علاقات جيدة مع الآخرين.

البعد الثالث: القدرة على التكيف مع متطلبات الحياة وتتمثل في:

1) إدراك الواقع: وهي قدرة الفرد على التحقق من صدق مشاعر الآخرين.

2) اختبار الواقع: وهي القدرة على فحص ودراسة وتحليل الواقع.

3) المرونة: وهي القدرة على التكيف مع مشاعر الآخرين.

4) حل المشكلات: وهي قدرة الفرد على تحديد المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة لها.

البعد الرابع: القدرة على إدارة الضغوط ومواجهة التحديات دون انهيار، ومنها:

1) ضبط الاندفاع: وهي القدرة على التحكم برد الفعل والسيطرة عليه.

2) تحمل الغموض: وهي القدرة على مواجهة المتغيرات والاحباطات والتكيف معها.

البعد الخامس: المزاج العام، وتتحدد في الرضا عن النفس وعن الآخرين، ومنها:

1) التفاؤل: وتتمثل في النظر إلى الجانب المشرق من الحياة.

2) السعادة: وهي الشعور بالرضا والاستمتاع في الحياة.

ثانياً: نظرية ماير وسالوفي (Mayer & Salovey Theory)

بدأ كل من ماير وسالوفي الاهتمام بمفهوم الذكاء الانفعالي منذ عام 1990، وعملا على تطوير النظرة له وتحليل مكوناته وإعداد أدوات لقياسه على أنه قدرة عقلية مثله مثل أنواع الذكاء الأخرى، وقد اهتما بقياس الفروق الفردية فيه، حيث يرى ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 1990) أن المقاييس التقليدية للذكاء فشلت في دراسة الفروق في الوعي بالانفعالات وإدارتها، وتجميع المعلومات حولها، فالشخص الذكي عندهم يكون أفضل من غيره في التعرف على الانفعالات سواء كانت انفعالاته أم انفعالات الآخرين، ولديه القدرة على التعبير عنها بدقة تمنع سوء الفهم له من الآخرين. وقد أوضحا أن الذكاء الانفعالي يشتمل على أربع قدرات رئيسة هي:

القدرة الأولى: الوعي بالانفعالات والتعبير عنها بدقة:

وتتمثل في قدرة الفرد على إدراك العواطف الذاتية، وعواطف الاخرين التي تواجهه، والتعرف عليها وتقييمها والتعبير عنها بصورة دقيقة.

القدرة الثانية: استخدام الانفعالات لتسهيل عملية التفكير:

وتتمثل في قدرة الفرد على استخدام الانفعالات التي يتم من خلالها نقل المشاعر والأحاسيس لتوظيفها في عمليات معرفية أخرى. ويؤكد هذا البعد على دور الانفعالات في الذكاء، والتي تساعد على وصف الأحداث الانفعالية التي تسهل عملية المعالجة العقلية، وتوجيه الانتباه الى المعلومات المهمة، وتوليد الانفعالات التي تساعد على إصدار الاحكام، والنظر إلى الأمور من وجهات نظر متعددة.

القدرة الثالثة: فهم الانفعالات وتحليلها

ويتمثل في القدرة على فهم المعلومات الانفعالية وكيفية ترابطها وتكاملها والعمل على تحليلها من أجل تقدير معاني تلك الانفعالات. كما ويركز على المعرفة الانفعالية وطرق توظيفها، والقدرة على تصنيف الانفعالات وإدراك العلاقات بينها، وتفسير المعاني التي تعبر عنها الانفعالات، وفهم الانفعالات المعقدة والمركبة.

القدرة الرابعة: إدارة الانفعالات

تعتبر هذه القدرة أعلى مستويات الذكاء الانفعالي، وتتمثل في قدرة الفرد على إدارة انفعالاته وانفعالات الآخرين، وتقبل المشاعر السارة وغير السارة، والاقتراب أو الابتعاد من انفعال ما بشكل تأملي. (Mayer & Salovy,1997)

ثالثاً: نظرية جولمان (Golman Theory)

يشير جولمان (Golman, 1995) إلى أن الذكاء الوجداني هو: القدرة على التعرف على مشاعرنا ومشاعر الآخرين، وتحفيز أنفسنا وإدارة انفعالاتنا وعلاقاتنا مع الآخرين بشكل فعال.

ولقد قدم جولمانGolman نظريته اعتمادا على نظرية ماير وسالوفي Mayer & Salovey، إلا أنه مزج بين قدرات الذكاء الوجداني وسمات الشخصية التي تجعل الفرد فعالاً في المشاركات الاجتماعية، ويتكون مفهوم الذكاء الوجداني عند جولمان Golman من خمس مكونات هي:

المكون الأول: الوعي بالذات

ويتمثل في قدرة الفرد على التعرف على مشاعره وإدراك مدى تأثير تلك المشاعر على أفعاله في المواقف المختلفة وتأثيرها على حل المشكلات، ويتضمن الكفايات التالية:

1) الوعي بالذات: ويقصد بها معرفة الفرد بانفعالاته وتأثيراتها، ولديه صلة بين ما يحس به وما يفكر به وما يريد فعله.
2) تقييم الذات: قدرة الفرد على معرفة نقاط القوة والضعف لديه والعمل على تطويرها.
3) الثقة بالنفس: وهي إحساس الفرد بقيمة ذاته وبقدراته وكفاءاته.

المكون الثاني: إدارة العواطف (التنظيم الذاتي)

وهي قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته ومشاعره، وتحويل الانفعالات السلبية إلى إيجابية، ويتضمن هذا البعد الكفايات التالية:

1) التحكم الذاتي: وهو القدرة على ضبط الذات والتحكم فيها في اللحظات الصعبة.
2) النزاهة: قدرة الفرد في المحافظة على مستويات من الأمانة، والتصرف بشكل أخلاقي.
3) الثقة والاعتماد على النفس: ويقصد بها تحمل مسؤولية الأداء الشخصي، والقدرة على أداء المهام المختلفة.

4) التكيف: وهو القدرة على التعامل مع التغيرات، ومواجهة الظروف الطارئة بمرونة.
5) الابتكار والتجديد: وهو القدرة على مواجهة المواقف المستجدة بأفكار جديدة والعمل على تبني أفاق جديدة في التفكير.

المكون الثالث: حفز الذات

أي توجيه العواطف في خدمة هدف ما، والدافعية للوصول للإبداع الإيجابي

1) دافع الانجاز: بذل الجهد للوصول إلى مستوى عالٍ من التفوق للوصول للأهداف.
2) التفاؤل: عدم الاستسلام للإحباطات، والعمل من أجل النجاح وليس خوفاً من الفشل.
3) المبادرة: الاستعداد والتأهب واقتناص للفرص المناسبة، ومتابعة الأهداف إلى ما هو أبعد من التوقع.
4) الالتزام: الميل نحو أهداف الجماعة وعدم الخروج عنها وتقديم التضحية من أجل أهداف جماعية أكبر، واستخدام مبادئ المجموعة لاتخاذ القرارات.

المكون الرابع: التعاطف واستشعار انفعالات الآخرين (التقمص الوجداني)

ويتمثل في قدرة الفرد على استشعار عواطف الآخرين من خلال تعبيراتهم وأصواتهم ووجوههم، ويتضمن هذا المكون الأبعاد التالية:

1) فهم الآخرين: ويتمثل في الإحساس بمشاعر الآخرين وأراءهم والاهتمام بما يشغلهم والتفهم لوجهات نظرهم.
2) تطوير الآخرين: ويتمثل في الإحساس بحاجات الآخرين للتطور وتعزيز قدراتهم وتقديم المساعدة لهم، وتزويدهم بمهمات تزيد من مهاراتهم في مختلف الجوانب.
3) التوجه نحو خدمة الآخرين: ويتمثل في تفهم حاجات الآخرين والعمل على تلبيتها وتقديم المساعدة لهم.
4) تنوع الفعالية للآخرين: ويتمثل في إتاحة الفرص لجميع الأفراد ومحاربة التعصب والانحياز.
5) استشعار انفعالات الآخرين: ويتمثل في فهم وقراءة الميول الانفعالية للآخرين قبل أن تتم عملية التعاطف كاستجابة.

المكون الخامس: التعامل مع الآخرين (العلاقات الاجتماعية)

ويشير إلى التأثير الإيجابي والقوي وإحداث ردود الفعل المطلوبة عند الآخرين عن طريق إدراك انفعالاتهم ومشاعرهم والتصرف معهم بطريقة لائقة، وبناء الثقة معهم وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة.

ويتضمن هذا البعد الكفايات التالية:

1) الاتصال: ويتمثل في القدرة على الإصغاء للآخرين وتشجيعهم على التواصل.
2) التعاون: ويتمثل في العمل مع المجموعات وتبادل الآراء من أجل تحقيق الأهداف المشتركة.
3) إدارة الصراعات والأزمات: ويتمثل في القدرة على التفاوض، ووضع الحلول المناسبة للخلاف، وتشجيع الحوار المنفتح.
4) تدعيم الروابط الاجتماعية: ويتمثل في إقامة العلاقات التعاونية الناجحة والمثمرة ذات الفائدة المشتركة.
5) المهارات الجماعية: ويتمثل في العمل بروح الفريق الواحد من أجل تحقيق الأهداف الجماعية والعمل على نمذجة الصفات الجيدة، وجذب جميع الأفراد للمشاركة الفاعلة لبناء هُوية الفريق.
6) إحداث التغيير: ويتمثل في المبادرة إلى استقطاب التغيير والعمل على إزالة العوائق المتوقعة وتجنيد الآخرين لتحقيقه.
7) قيادتهم: ويتمثل في إدراك العلاقات مع الآخرين واستثارة حماسهم والقدرة على قيادتهم.
8) التأثير: ويتمثل في امتلاك الأساليب الفعالة للإقناع من أجل كسب الأفراد والحصول على الاجماع والتأييد.

نظرية كوبر وسواف (Cooper & Swaf)

وضع كوبر وسواف (Cooper & Swaf, 1997) نموذجاً يفسر مكونات الذكاء الوجداني في العمل من خلال مجموعة من القدرات وهي:

1) القدرة على تحديد الانفعالات، وتقدير القوى التي يمتلكها الفرد، وهذه القدرة تتطابق مع الوعي بالذات عند جولمان (Golman, 1995).

2) القدرة على حفز الذات: وتتمثل في قدرة الفرد على العمل بفعالية في المواقف الضاغطة، وتركيز الانتباه والمبادرة في أداء المهام أثناء العمل.
3) القدرة على التعاطف: وتتمثل في تغلب الفرد على القلق والإحباط أثناء العمل، ولديه القدرة على الشعور بانفعالات الآخرين ومساعدتهم في مقاومة الإحباط.
4) العلاقات الاجتماعية: وتتمثل في قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية مع زملائه في العمل اعتماداً على الثقة المتبادلة، وقدرته على فهم وجهات نظرهم والعمل بها لزيادة فرصته في النجاح عند أداء مهمة ما.
5) النمط الشخصي: وتتمثل في قدرة الفرد على تحمل المسؤولية في أداء المهمات الصعبة في العمل. (إبراهيم ،2010)

نظرية ديولويس وهجز (Dulewicze & Higges)

قام ديولويس وهجز (Dulewicze & Higges, 1999) بتحليل مفهوم الذكاء الوجداني للوقوف على ما يعنيه هذا المفهوم، وتوصلا إلى أنه يشتمل على خمسة مكونات، معظمها يتطابق مع مكونات الذكاء الوجداني عند جولمان(Golman). ويمكن توضيح مكونات الذكاء الوجداني عند (Dulewicze & Higges) بما يلي:

1) الوعي بالذات: وتتمثل في معرفة الفرد لمشاعره، واستخدامها في اتخاذ قرارات صائبة يثق بها.
2) تنظيم الذات: وتتمثل في قدرة الفرد على إدارة انفعالاته بشكل يساعده على تحقيق النجاح في الحياة.
3) القدرة على تأجيل اشباع الحاجات وحفز الذات: وتتمثل في قدرة الفرد على استخدام القيم والمبادئ من أجل تحفيز الذات وتوجيهها في الوصول إلى الأهداف.
4) التعاطف: وتتمثل في قدرة الفرد على الإحساس بمشاعر الآخرين وفهمها وإدارتها.
5) المهارات الاجتماعية: وتتمثل في قدرة الفرد على قراءة مشاعر الآخرين من خلال علاقته معهم، والاهتمام بهم وإظهار الحب لهم، والقدرة التفاوض معهم وإقناعهم وبناء الثقة بينه وبينهم، وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة، والعمل ضمن فريق بفعالية.

قياس الذكاء الوجداني

لقد تم وضع أدوات لقياس الذكاء الوجداني منذ أن نشر جولمان (Golman) عام 1995 كتابه الذكاء الوجداني، وقد اعتمد في قياس هذا المفهوم على تعريف جولمان وتفسيره لمكوناته، ومن المقاييس التي أعدت لقياسه ما يلي: (السمادوني، 2007)

أولاً: مقياس بار –أون (Bar-on)

صُمّمَّ هذا المقياس من قبل بار –أون(Bar-on,1997) وهو اختبار ذاتي يقوم الفرد نفسه بالإجابة على الأسئلة المقدمة. ويتألف الاختبار من 133 عبارة، ويتميز هذا المقياس بدرجة عالية من الشمولية حيث يغطي جميع مكونات الذكاء الانفعالي، ويهدف إلى تقييم قدرة الأفراد على النجاح في التعامل مع متطلبات الحياة والضغوط والتكيف معها. ويشتمل هذا المقياس على العديد من المقاييس الفرعية مثل:

الوعي بالذات، العلاقة مع الآخرين، القدرة على التكيف، التعامل مع الصعوبات، العواطف العامة.

ثانياً: مقياس الكفاءة العاطفية

وهو مقياس أعده جولمان (Golman)، يتكون من 360 فقرة، حيث يتم من خلالها تقييم قدرات الذكاء الوجداني والاجتماعي، ومقدار ما يملكه الفرد من مهارات في ذلك عن طريق أشخاص آخرين يعرفون هذا الشخص. (شواقفه ،2010)

ثالثاً: مقياس الذكاء الوجداني متعدد العوامل

صمم هذا المقياس ماير وسالوفي (Mayer & Salovey,2000) لمعرفة قدرة الفرد على استقبال العواطف وتمييزها وفهمها والتعامل معها، ويشتمل على أربعة مجالات أساسية التي يفترض أن تُشكل مكونات الذكاء الوجداني وهي:

1)الإدراك الدقيق والتقييم المعرفي للانفعالات.

2)القدرة على استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير وحل المشكلة والابداع.

3)القدرة على فهم الانفعالات وتماثلها إلى عمليات إدراكية ومعرفية.

4) إدارة انفعالات الفرد والآخرين.

2- السعادة Happiness

تعد السعادة هي الغاية المنشودة التي يسعى الإنسان لها منذ القدم، وهي قمة مطالب الحياة الإنسانية، وهي من أهم موضوعات علم النفس الإيجابي التي تناولها العلماء، باعتبارها هدف الإنسان الأقصى بعد تنمية قدراته وقواه الإيجابية. (سليجمان، 2005)

وقد ظل موضوع السعادة من الموضوعات الفلسفية حتى عام 1973، حيث تم إدراجه بقائمة موضوعات المستخلصات النفسية، عندما قام العلماء بتصنيف البحوث النفسية المتصلة بالسعادة ضمن ما يعرف بعلم النفس الجماهيري أو الشعبي، وذلك يعود لارتباط السعادة باعتدال الحالة المزاجية وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات والشعور بالبهجة وهذا ما يسعى الفرد إلى تحقيقه. (Lu & Shih, 1997)

وفي الثمانينات من القرن الماضي اقترح سليجمان مصطلح علم النفس الإيجابي والذي يقوم على دراسة الانفعالات الإيجابية والسمات الإيجابية والمؤسسات الإيجابية.

أهتم علماء النفس بالمشاعر الإيجابية التي تؤدي إلى شعور الفرد بالسعادة، حيث أجرى أبحاثاً عن التفاؤل وهي صفة تترافق مع الصحة النفسية والجسدية للفرد، إذ تؤدي إلى زيادة مشاعر السعادة وتدني مستوى الاكتئاب. ويرى أن السعادة ليست مجموع لحظاتنا السعيدة مطروح منها مشكلات ومصاعب الحياة، وإنما هي درجة الرضا عن نمط الحياة مثل: الصحة الجيدة، والحالة المادية الجيدة، وامتلاك الأطفال وغيرها.(سليجمان،2002)

وعندما حاول علماء النفس دراسة السعادة ركزوا على ارتباطها بإشباع الحاجات، الأساسية البيولوجية والاجتماعية والنفسية، بالتدرج من الحاجات الدنيا إلى الحاجات العليا المتمثلة في تحقيق الذات؛ لأن الإنسان يسعى لتحقيق أهدافه المهمة من أجل الشعور بالسعادة، وتتحقق الحياة الجيدة لهُ عندما تلبى له متطلبات الأمن والانتماء والاستقلال وتأكيد الذات، ويعتمد تحقيق الحاجات العليا على العوامل الخارجية المحيطة بالفرد والاسرة والمجتمع والنواحي الاقتصادية والسياسية والتعلم.(دافيدوف، 1983)

وبين أرجايل (Argyle, 1997) بأنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة، أو لمعدلات حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات، وأن للسعادة مكونات ثلاث هي: الوجدان الإيجابي، والوجدان السلبي، والرضا عن الحياة ككل.

مفهوم السعادة

يتفق غالبية العلماء على أن الشعور بالسعادة هدف أساسي يسعى لتحقيقه الفرد والمجتمعات على حد سواء، إلا أنهم يختلفون فيما بينهم حول مفهومها:

يرى سليجمان (Seligman, 2004) أن السعادة هي: حالة ذهنية أو شعور يتضمن الرضا والحب والمنفعة والسرور للذات وللآخرين وللحياة.

ويعرفها دينر (Diener, 1984) بأنها: التقييم المعرفي والعاطفي للحياة، من خلال مساحات مختلفة من الحياة، كالزواج والصحة والحياة المهنية كدلالة على الجانب المعرفي من السعادة، والمشاعر الإيجابية أو السلبية كدلالة على الجانب العاطفي من السعادة.

ويعرفها ريو وجاري (Rayo & Gary, 2007) بأنها: خبرات انفعالية مبهجة وإيجابية تشمل الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والفرح وحب الناس والحياة، والاحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث المحيطة.

ويعرفها شاو (Shaw, 2007) بأنها: المشاعر الإيجابية التي تتسم بالبهجة، وحالة من التوازن الداخلي التي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية، كالرضا الذي يرتبط بجوانب الحياة الأساسية مثل: الأسرة، والعمل، والعلاقات الاجتماعية.

ويعرفها فينهوفن (Veenhoven, 2008) بأنها: التقدير الكلي لحياة الشخص بشكل كامل، ودرجة حب الشخص للحياة التي يعيشها.

ويعرفها سبينس (Spence, 2004) بأنها: الشعور بالرضا والطمأنينة والإيجابية وتحقيق الذات والشعور بالبهجة والرضا عما يدور في الحياة.

أما(أرجايل،1998) فيرى أن السعادة من الناحية الانفعالية في: الشعور باعتدال المزاج، ومن الناحية المعرفية التأملية في: الشعور بالرضا والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة واللذة والاستمتاع.

ويعرفها(العوّا،1991) بأنها: حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور، وترتبط بالجوانب الأساسية من الحياة، مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية والثقافية.

ويرى(الخضر،2006) أن للسعادة معاني عديدة، منها: الابتهاج، والاستبشار، والنشوة، والارتياح، والفرح، والمرح.

ويعرفها(أسعد،1991) بأنها: إحساس المرء بالتوازن بين جميع المطالب والرغبات والحاجات الإنسانية المتباينة.

أهمية السعادة

تنبع أهمية السعادة من أنها تُعطي الفرد الشعور بالقوة والمقدرة والنشوة، وأن الحياة مكان طيب للعيش فيه، ويشعر الفرد بالأمن النفسي والبدني، مما يشجعه على المخاطرة واتخاذ قرارات جريئة، كما تمنحه مشاعر إيجابية، وتساهم في توطيد علاقاته مع الآخرين، واكتشاف فرص جديدة للنجاح. لكن السعادة تخفض حالة الحذر لدى الفرد مما يعرضه لمخاطر محتملة، وتشجع على توقعات إيجابية مبالغ فيها مما قد يؤدي إلى خيبة أمل في المستقبل.

وأن للسعادة أثر إيجابي على علاقة الفرد بالآخرين، إذ أن الإنسان السعيد يرسل إشارات إلى من حوله تدعوهم للتعاون من أجل الإنتاج، وتدعوهم إلى عدم التمركز حول الذات، بل تدعوهم إلى الانفتاح على الآخر، وتقبل رأيه، والتواصل معه، والدخول معه في مناقشة صريحة ومفتوحة. (الخضر،2006)

وتعد السعادة نوع من الانفعالات الإيجابية التي يعيشها الفرد والتي تجعله ينظر الى الجانب المشرق من الحياة بأمل وتفاؤل وتوازن، وأن الأشخاص الذين يعيشون المشاعر الإيجابية من السعادة، يكون لديهم مستوى عالٍ من الرضى عن الحياة ويملكون السيطرة على حياتهم. (Myers & Diener, 1995)

آثار السعادة

ذكر أرجايل (1995) آثار تظهر على الشخص عندما يكون سعيد وهي:

1) التفكير الإيجابي في الأمور، ففي تجربة أجراها على حالات سعيدة وحالات مكتئبة، واستخدم فيها التنويم المغناطيسي، وجد أن الحالات السعيدة تؤدي إلى

ترابطات حرة، وإيجابية، وقصص مبهجة كوصف للأحداث الاجتماعية، وإدراك للذات بدرجة عالية من الكفاءة الاجتماعية، ومشاعر الثقة بالنفس. وإن الفرد عندما يكون في حالة مزاجية حسنة، يدرك الأفعال الإيجابية بشكل أفضل، ويشعر عن الرضا بشكل عام.

2) القدرة على حل المشكلات، فالفرد عندما يتمتع بحالة مزاجية جيدة، يكون أكثر إيجابية وأكثر كفاءة في اتخاذ القرار والوصول إلى الحل الصحيح، لأنه يبتعد عن الاندفاع والإهمال والتهور.
3) القدرة على التعبير عن نفسه وعن الحالة التي هو موجود فيها، وتذكر الكلمات التي تصف السمات الإيجابية، إذ أن الذاكرة تكون عنده أقوى.
4) يزداد التقدير الإيجابي للآخرين والتعاون معهم وإيثارهم على نفسه.

أصناف السعادة

لقد صنف العلماء مستويات السعادة إلى تصنيفين هما:

التصنيف الأول: تصنيف كاربن (Charbin)، ويرى أن الناس ينقسمون في السعادة إلى ثلاث مستويات، وهي:

1) سعادة مرتبطة بالهدوء والاستقرار وهذه تظهر لدى المتشائمين.
2) سعادة مرتبطة باللذة والمتعة وتتجلى لدى الساعين وراء لذاتهم وشهواتهم، وهذا الصنف يشعر بالسعادة بالقدر الذي يتحقق له فيه إشباع شهواته وغرائزه المختلفة.
3) سعادة مرتبطة بالتطور: هنالك أشخاص يتسمون بالنشاط والحيوية، ويميلون إلى العمل، والإنجاز، والإبداع، فكلما حققوا تطور، أو حصلوا على امتيازات لقاء ما يقومون به من إنجازات، فإنهم يشعرون بالسعادة الكبيرة، فهم لا يفكرون بالراحة واللذة بل يسعون إلى التطور.

التصنيف الثاني: تصنيف موزي (Mauzi):

1) السعادة في الانغماس في الملذات وفي إشباع الشهوات، فالشخص يقيم السعادة بمقدار ما حقّق من إشباع لشهواته مقارنة مع الآخرين. وهذا التصنيف يشبه تصنيف (Charbin).

2) سعادة مرتبطة بالحكمة والعقل والاعتدال والعفة والطهارة، وهذا يتحقق في حالة الهدوء وفي حالة الانسجام مع القيم والاعتبارات الخلقية والاجتماعية.

3) سعادة مستوحاة من تجارب الحياة المختلفة، سواء كانت تجارب سارة أو العكس، فالسعادة تتحقق بمجرد الممارسة العملية لتلك التجارب. (الدلفي،2002)

العوامل التي تؤثر في السعادة

تعد السعادة أهم ركن من أركان الحياة، وهنالك العديد من العوامل التي تؤثر فيها، ومن أبرزها:

أولاً: الأسرة والأصدقاء

يرى ريشارد (Rishard, 2005) وبينين ونيسدت (Benin & Nienstedt, 1985) أن الأفراد يصبحوا أكثر سعادة بعد الزواج لدى كل من الإناث والذكور وخاصة في السنوات الأولى، وكذلك بعد إنجاب الأطفال، وأن الاختلافات في وضع العائلة يسبب اختلاف في مستوى السعادة، فإذا تم الطلاق لشخص ما فإن مستوى السعادة ينخفض لديه بمعدل خمس نقاط، وهو أكثر من ضعف الأثر الناتج من فقدان ثلث الدخل. وتبين ذلك من خلال دراسات أجراها (Rishard, 2005) على أناس مختلفين أن وجود المخاطر أكثر لدى الأفراد الأقل حظاً في السعادة.

ويرى داينر وسوه (Diener & Suh, 2000) أنه كلما كانت العلاقات أوسع وأعمق مع المحيطين بالشخص، فإن الشعور بالرضا عن الحياة يكون أفضل، وأن الأصدقاء قد يكونوا أفضل معين للشخص في حل المشاكل التي تواجهه، كخفض حدة التوتر، إذ أن للصداقة أثر إيجابي على السعادة أكثر من الدخل المادي للشخص.

ثانياً: العمل

إن عدم وجود فرصة للعمل لدى الفرد يشكل له العديد من الأزمات الضارة، وستكون له آثار سلبية ليست فقط من الناحية المالية، ولكنه ينعكس على احترام الذات وتقديرها، وأن العمل يوفر للشخص علاقات اجتماعية أوسع، فالعمل لا يزوده فقط في المال، وإنما يضفي على حياته حيوية. (Rishard, 2005)

ثالثاً: الصحة

تعد الصحة عامل مهم من عوامل التي تساهم في السعادة ولكنها لا تأتي في المقدمة، لأن معظم الأشخاص لديهم القدرة على التكيف مع الأمراض الجسمية ولكن ليس لديهم القدرة على التكيف مع الآلام المزمنة أو الأمراض العقلية. (Rishard, 2005)

ويرى (سليجمان، 2005) أن الصحة الجيدة يكاد يكون لها علاقة بالسعادة، وإنما ترتبط السعادة بالقدرة على التكيف مع الأمراض، وأن الشخص يستطيع أن يجد وسيلة لتقييم صحته إيجابياً حتى ولو كان في شدة المرض، وأن زيارة الأطباء ودخول المستشفى لا يؤثر على الرضا عن الحياة بقدر ما يؤثر على الرضا الذاتي عن الصحة.

رابعاً: الحرية والقيم الشخصية

تعتمد السعادة على نوعية القيود المفروضة على الأفراد فهم بحاجة إلى الحرية الشخصية، لأن سلبها يؤدي إلى الشعور بالتعاسة، وأن وجود القوانين الإيجابية والاستقرار، وعدم وجود العنف، ووجود نظام يغطي الأبعاد الثلاث للحرية وهي: الشخصية والسياسية والاقتصادية، فإن ذلك يؤثر إيجابياً في مستوى سعادة الفرد. كما أن الفرد يكون أكثر سعادة إذا استطاع تقدير ما لديه من قيم وابتعد عن مقارنة نفسه بالآخرين.

خامساً: العمر

إن للعمر والخبرة الحياتية دوراً كبيراً في السعادة، فالناس الأكبر سناً أكثر رضا عن حياتهم من الأصغر سناً، وأن الشباب يميلون إلى المزاج المتقلب في كثير من الأحيان.(Aron & Aron, 1987)

ويرى أرجايل (1993) أن الرجال مع تقدم العمر يزداد الشعور بالرضا والتقدير العقلي عندهم، وذلك لانخفاض مستوى الطموح والإنجاز، ويصبحون أكثر تكيف مع ظروفهم.

سادساً: المال

تشير نتائج الدراسة التي قام بها داينر وسوه (Diener & Suh, 2000) إلى أن السعادة لا تتحقق في مقياس الأشياء المادية، لأن الناس يبدون أفضل عندما يكونون في حالة ذهنية وعاطفية متوازنة، أكثر من كونهم يمتلكون المال، وإن الفرد يكون أكثر

سعادة وإنتاج وإقبال على الحياة عندما يعيش في حالة متوازنة من الاقتصاد والازدهار الاجتماعي.

أسس السعادة وقوانينها

تقوم السعادة على أساس البساطة والتواضع وصدق النوايا، والتنعم بمباهج الحياة، والتفاهم والصراحة، بالإضافة إلى الكرم والإيجابية وتجنب الأحكام الاعتباطية، والشعور بالعدالة والتوافق مع الحياة الطبيعية، وفهم الآخرين والتحرر العاطفي، وفهم الحياة الزوجية والاحتفاظ بالمرونة و التحلي بالمرح، والاعتياد على الشعور بالسعادة والطمأنينة، أما القوانين التي تحكم السعادة فهي تتمثل بعلاقة الأقوال والأفعال بالنتائج، كما أن الأفكار قد تكون مصدر للسعادة أو للشقاء، بالإضافة إلى جاذبية الأفكار والأقوال وإيجابيها، والانسجام مع قوانين الحياة. (الدلفي، 2002)

علاقة السعادة بالتفكير

يرى علماء النفس أن السعادة تنبع من داخل الإنسان ولا تأتيه من خارجه، فهي مستمدة من إدراك الإنسان للموقف وطريقة تفكيره فيها، وما يشعر به من مشاعر وانفعالات وعواطف، وهذا يجعل مشاعر السعادة والشقاء نسبية تختلف من شخص لآخر وتختلف في الشخص الواحد من موقف لآخر، وفي طريقته في التفكير والانفعال، فقد يكون الموقف بسيطاً ويدركه الشخص على أنه معقداً وفيه مخاطر، وقد يكون الموقف صعباً ويدركه على ما فيه من صعوبة ويشجع نفسه على مواجهته وتقبل ما فيه من تحديات وينجح في التغلب عليه فيشعر بالسعادة.(أرجايل،1993)

3- الثقة بالنفس Self-confident

تعد سمة الثقة بالنفس إحدى خصائص الشخصية الانفعالية، ومظهر من مظاهر الشخصية السوية، فهي غاية يتطلع إليها كل الناس بغض النظر عن أجناسهم أو طبقاتهم الاجتماعية أو الاقتصادية، لأن من يتمتع بها يشعر بالسعادة والتفاؤل والرضا عن الحياة، والسعي الدائم إلى التقدم وتحقيق الأهداف، فهي تمثل دوراً هاماً في حياة الأفراد، وعامل من عوامل النمو الانفعالي والاستقرار النفسي والشعور بالكفاءة والقدرة على مواجهة الصعاب. (عدس، 2000)

وتعد الثقة بالنفس قيمة تربوية وأخلاقية واجتماعية وإنسانية، يشجع عليها المجتمع ويحاول تنميتها في سلوك افراده، فهي جوهر النجاح للفرد في الحياة عموماً، إذ أن ثقة الفرد في قدراته على النجاح شيء أساسي عند اكتساب أي مهارة. (أبو علام، 1978)

فالثقة بالنفس كما أشار إليها وايت (White,1951) هي قيمة من قيم تكامل شخصية الفرد، تنبثق من تقديره لذاته واحترامه لها، وتنعكس في اعتماده على نفسه وعدم شعوره بالنقص في قدرته على اتخاذ القرار اتجاه المواقف التي تعترضه.

في حين يرى هورنبي (Hornby, 1974) أن الثقة بالنفس هي: اعتماد الفرد على نفسه في حل المشكلات التي تواجهه.

أما جيلفورد (Gelleford, 1974) فيرى أن الثقة بالنفس هي: اتجاه الفرد نحو ذاته وبيئته الاجتماعية.

ويعرفها سندرلاند (Sunderland, 2004) بأنها: قدرة الفرد على الوصول إلى أمر ما بطريقة صحيحة، والتخلص من أي نقص في المهارات اللازمة للقيام بالمهام المختلفة من النشاط الاجتماعي.

أما كارول وسنجر (Carol & Singer) فيرون أنها: شكل عميق من احترام الذات القائم على إدراك السمات الإيجابية والسلبية في الشخصية. (رايان، 2005)

ويعرفها (أبو علام، 1978) بأنها: اتجاه الفرد نحو كفاءته النفسية والاجتماعية، وشعوره المبني على الخبرة بأنه قادر على تحقيق أهدافه ومواجهة متطلباته البيئية، وحل مشكلاته وتقبله لذاته، واعتقاده بأنه جدير بتقدير الآخرين وتقبلهم له، وشعوره بالأمن أثناء التفاعل الاجتماعي في مواقف الحياة وأنه يؤدي دوراً إيجابياً في تلك المواقف، كما ويدفعه إلى الإقدام نحو المواقف والخبرات والتحديات الجديدة.

ويعرفها (قواسمة والفرح، 1996) بأنها: سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الظروف المختلفة، معتمداً على قدراته وإمكاناته لتحقيق أهدافه، مما يشجعه على النمو النفسي السوي وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي.

ويعرفها (السليمان، 2005) بأنها: حسن اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الوضع الذي هو فيه دون إفراط بعجب أو كبر أو عناد، ودون تفريط من ذلة أو خضوع غير محمود.

ويعرفها (العنزي، 2001) بأنها: قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، وتقبله لذاته وللآخرين بدرجة مرتفعة.
وعرفها (بطرس،2008) بأنها: وجود الشعور الكافي بالقدرة على النجاح في الأمر الذي يرغب القيام به.

نشأة الثقة بالنفس

تعود بداية نمو الثقة بالنفس إلى مرحلة الطفولة المبكرة، والتي تمثل اللبنة الأولى في بناء الشخصية من خلال تفاعل العوامل الوراثية والبيئية معاً في اكتسابها، وهذا ما أكده ستون وتشيرس (Stone & church) بأن الثقة بالنفس والثقة بالبيئة ركيزتان أساسيتان في نمو الشخصية السوية، وهما تناظران الإحساس بالأمن والاحساس بالاستقلال الذاتي عند أريكسون(Erikson) مما يمكن الفرد في المراحل التالية من الاستقلال عن والديه وأقرانه ليصبح فرداً متكاملاً نفسياً واجتماعياً. (أبو علام، 1978) ويرى أريكسون (Erikson, 1968) أن البناء الإيجابي للثقة بالنفس يتكون عند الفرد عندما يستطيع تحقيق التوازن بين البنى الدافعية النفسية ومطالب المهمات والأدوار الاجتماعية المحددة له في أي مرحلة من مراحل نموه.

حيث يرى أن الثقة بالنفس تبدأ بالنمو خلال السنوات الأولى من حياة الفرد من خلال علاقة الطفل بوالديه وتحديداً الأم التي تمنحه الرعاية والاهتمام والإحساس بالأمان، والعمل على إشباع حاجاته الخاصة في هذه المرحلة مما يساعده على تنمية ثقته بنفسه وبالأخرين، ويتطور لديه شعور تام بالراحة والطمأنينة النفسية والجسمية، فإذا شعر الطفل بعدم الاهتمام من قبل الأم أو بالتقصير في إشباع حاجاته فإنه يشعر بالرفض، وبالتالي يتولد لديه الشعور بالخوف والشك والقلق، ويضيف أريكسون أن الآباء والأمهات الذين يظهرون الاستياء اتجاه أبنائهم ولديهم قيم متناقضة ويجدون صعوبة في الاهتمام بأطفالهم، فإنهم يشعرون أطفالهم بالغموض وبالتالي بعدم الثقة.

إن الطفل إذا اكتسب الثقة في أسلوب رعاية أمه وفي العالم الخارجي، فإن جهازه العضلي يمكنه من السيطرة على بعض أجزاء البيئة، وبالتالي يسعى الطفل إلى كسر علاقة الاعتمادية المطلقة على الأم وبالتالي يبدأ بالاستقلال الذاتي. أما إذا لم يسمح الوالدان للطفل بالاستقلال الذاتي أو قام الوالدان بما يستطيع الطفل القيام به أو توقع

الوالدان من أطفالهم أن يقوموا بأشياء أكبر من قدراتهم، أو بالغ الوالدان في حماية طفلهم، فإن الطفل يشعر بانه غير متأكد مما يقوم به ويكون عرضة لسيطرة الأخرين، ويؤدي به إلى الشك بقدرته وإلى زعزعة ثقته بنفسه فيما بعد عندما يتعرض لنفس الموقف أو إلى مواقف مشابهة.

إن الفرد يتعرض أثناء حياته لعدد كبير من الضغوطات النفسية والاجتماعية التي تفرضها عليه المؤسسات الاجتماعية كالبيت والجيران والمدرسة وغيرها، مما يشكل عنده أزمات أو مشكلات يجب عليه تجاوزها حتى يستمر في تطوره السليم. لذا يجب على الوالدان أن يعملوا على تنمية الثقة لدى الطفل في مراحل التطور التي يمر بها من خلال أنماط متعددة من أساليب التنشئة كالتوجيه، والنصح، والإرشاد، والتعزيز في المواقف التي يبدي فيها الطفل استجابات مقبولة اجتماعياً حتى يتاح له فرصة التعلم والنجاح في الحياة، فإذا قام الطفل بعمل ونجح فيه فإن ثقته بنفسه تزداد ويؤدي به إلى مواصلة العمل بنشاط. (عدس، 2000)

أهمية الثقة بالنفس

تتضح أهمية الثقة بالنفس في أنها تعمل على تحقيق التوافق النفسي والتوازن الانفعالي والشعور بالسعادة والارتياح والاطمئنان، فهي تحمي الفرد من التصرفات العدوانية التي قد تهدد كيانه النفسي، وإن الفرد يستطيع من خلالها اكتساب الخبرات الجديدة، وتجاوز الأزمات التي تواجهه، والعمل على تحقيق النجاح في الأعمال التي يقوم بها والوصول إلى أهدافه التي رسمها لنفسه، كما وتعمل على حب الفرد لذاته وحبه للآخرين وحب الآخرين له مما يعزز عنده الشعور بالكيان النفسي والاجتماعي. (أسعد، 1989)

كما أنها تجعل الفرد أكثر هدوءاً في المواقف الصعبة، مما يجعل حالته النفسية والعقلية والجسمية تسمح له بتركيز الانتباه والتصرف بنجاح في تلك المواقف، كما أنها تثير الانفعالات الإيجابية وتجعل الفرد يشعر بالنشاط والحيوية، وتجعله يضع لنفسه أهدافاً تستثير التحدي وبذل الجهد لإنجازها. (راتب، 2000)

وتعد الثقة بالنفس سبباً رئيسياً للإبداع فهي عبارة عن نسيج مركب من صفات عاطفية وروحية تتمثل في إدراك الذات وقبول الذات والاعتماد على الذات، فالفرد عندما يكون

واثقاً من نفسه يستطيع أن يعبر عن نفسه وبشكل أفضل خاصة في المواقف الانفعالية الصعبة. (رايان، 2005)

وأنها تجعل الفرد يشعر بأنه يتميز عن الآخرين بما يمتلك من خصائص وصفات تجعله مدركاً لإمكاناته وقدراته، وأنه يستطيع من خلالها أن يتعرف على نواحي القوة والضعف في شخصيته. (الناطور،2011)

وأنها تساعد على خلق وإعداد إنسان قادر على أن يحتل مكانة مهمة في المجتمع، ويمتاز بشخصية متكاملة من الناحيتين النفسية والاجتماعية، وأنها تساعده في حل المشكلات، واتخاذ القرار المناسب، وتحقيق النجاح ليكون فرداً نافعاً في المجتمع الذي يعيش فيه. (أبو علام، 1978)

مكونات الثقة بالنفس

يرى باجري وماكس (Baggerly & Max, 2005) أن للثقة بالنفس خمسة مكونات تتمثل في:

1) إيمان الفرد بذاته وبأنه قادر على عمل الأشياء للآخرين.

2) الشعور بالانتماء للآخرين، والإيمان بأنه جزء متكامل معهم.

3) التفاؤل بالمستقبل والنظرة الإيجابية للحياة.

4) النظر إلى خبرات الفشل على أنها فرصة للتعلم.

5) امتلاك مصادر مناسبة من التعزيز.

مقومات الثقة بالنفس

أشار (أسعد، 1989) إلى أن هنالك مقومات للثقة بالنفس تعمل على تعزيزها، وتجعل منها قوة لا يقلل من أهميتها في بناء الشخصية، وفي نموها النفسي، وحدوث الاستقرار والصحة النفسية السليمة، ومن أبرزها:

1) المقومات الجسمية (الصحة)

إن الشخص الذي يتمتع بصحة جيدة سليمة خالية من الأمراض التي تعوقه عن أداء العمل وبذل الجهد، يكون قادراً على مواجهة الصعاب التي قد تقف حائلاً دون تحقيق أهدافه، وإن الاتساق الحركي، والملائمة الحركية، والقدرة التعبيرية للوظائف الاجتماعية المطلوبة، تجعل الشخص واثقاً من أنه لائق للقيام بالأعمال المطلوبة منه، لأن كثير

من الأعمال الحركية تكون بحاجة إلى ممارسة وتدريب، ومن الملاحظ أن الشخصية التي واجهتها مشكلة في الحياة ولم يستطع التعامل معها، قد تكون عرضة إلى فقدان الاتساق الحركي مما يؤدي به إلى فقدان الملائمة الحركية للوظائف الاجتماعية المطلوبة مما يؤدي به الى فقدان الثقة بالنفس.

2) المقومات العقلية

هناك مقومات عقلية لها تأثير مباشر على إحساس الشخص بالثقة بالنفس كالذكاء والذاكرة والتخيل والانتباه والادراك، حيث إن الشخص الذكي يستطيع أن يتوصل إلى حلول لكثير من المشكلات التي تواجهه بقدر كبير من الاقتصاد في الجهد المبذول، ويستطيع التمييز بين الأهم و المهم، ولهم القدرة على تجنب الكثير من الأخطاء والأخطار لأنه يكون قادر على الوقوف على العلاقات الدقيقة بالموقف، ولا يخلط مفهوم بآخر، وهناك ارتباط وثيق بين الذاكرة الثقة بالنفس، حيث إن التمتع بذاكرة قوية تجعل الشخص قادر على صياغة أهدافه القريبة و البعيدة التي يتطلبها الموقف في الحياة العملية، وأن كثيراً من المكتشفين والمخترعين والسياسيين وغيرهم الذين يشهد لهم الناس بالثقة بأنفسهم، قد وظّفوا خيالهم مع أهدافهم ولم يجعلوها مجرد أحلام.

3) المقومات الوجدانية

يُعدّ النشاط الذهني مؤثر في النشاط الوجداني، كما أن النشاط الوجداني يؤثر في النشاط العقلي، حيث إن الاتزان الانفعالي الوجداني له أهمية في توافر الثقة بالنفس، حيث إنه يقوم على ضبط الانفعال الذي له أثر كبير في سلوك الشخص وفي حالته النفسية. ومن أهم المقومات الوجدانية التي توفر لنا الثقة بالنفس، الخلو من المخاوف أو الشكوك المرضية أو الحزن أو الاكتئاب أو النكوص إلى الماضي البعيد، التي يؤدي تسلطها على الشخصية بفقدان الثقة بالنفس.

4) المقومات الاجتماعية

إن الوضع الاجتماعي للشخص يحدد مدى ثقته بنفسه، فإذا قام المجتمع بالكراهية والازدراء والاستهجان للشخص تجعله يشعر بالانعزالية، وكذلك الطفل اللقيط فإنه يستشعر الهوان في نفسه نتيجة نظرة المجتمع له، وفي مثل تلك الحالات فإن الشخص

يحس بافتقاد الثقة في نفسه لأنه انفصل عن الكيان الاجتماعي للمجتمع الذي يرتبط به برابطة عضوية يجب العمل على الحفاظ عليها وتأكيدها.

5) المقومات الاقتصادية

يُعدّ المستوى الاقتصادي للشخص كسباً وإنفاقاً له تأثير كبير على ثقته بنفسه، حيث أنه يكون قادر على إشباع حاجاته وتحقيق الكثير من رغباته، لأن ذلك يؤدي به إلى الطمأنينة، لأن الحاجة المادية تعد من أكثر الحاجات امتهاناً واستذلالاً للكرامة الإنسانية، ولأن الطبيعة البشرية في الغالب تجعل الفقير يدين للغني مما يعزز ثقة الغني بنفسه، وبالإضافة إلى شعوره وإدراكه بمدى اهتمام الناس به، والتفافهم حوله، والإفساح له في المجالس والأماكن التي ينزل بها، سيجعله يستشعر بأنه ذو مكانة مميزة مما يعزز ثقته بنفسه. وهناك صلة وثيقة بين المستوى الثقافي والمستوى الاقتصادي حيث إن الشخص الذي يكون قد بلغ درجة علمية أو ثقافية أو كلاهما معاً، يكون أوعى لما هو عليه من غيره ممن لم يبلغوها مما يجعل ثقته تزيد بنفسه.

أنواع الثقة بالنفس

أشار (الناطور،2011 والغامدي، 2013) إلى ثلاث أنواع للثقة بالنفس تبعاً للفروق الفردية بين الأشخاص، والفروق البينية في الشخص الواحد نوجزها بالآتي:

1) الثقة المطلقة: يمتلك بعض الأفراد ثقة مطلقة بأنفسهم تجعلهم قادرين على مواجهة المشاكل التي تعترضهم مهما كانت درجة صعوبة تلك المشاكل، وفي أي مجال، وهؤلاء يعتبرون نسبة ضئيلة، وهم في الغالب أشخاص غير تقليدين.
2) الثقة المتعلقة بأمور معينة: هنالك أشخاص يشعرون بالثقة في مجالات محددة مثل: الإدارة أو الكتابة أو الرياضة، لكنها غير معمّمه عنده على جميع أمور الحياة، وهذا قد يكون ناجماً عن ممارسته الطويلة لتلك الأمور، أو معلوماته الواسعة عنها.
3) الثقة المتأرجحة: يشعر بعض الأشخاص بالثقة في أوقات ويفتقدها في أوقات أخرى، فالثقة عنده غير متأصلة بل تابعة للحالة المزاجية، وهذا النوع بحاجة إلى ممارسة طويلة حتى يرتفع مستوى الثقة لديه.

أسباب فقدان الثقة بالنفس

أشار (قطناني ومحمد،2010) إلى أن هنالك عدد من الأسباب التي قد تكون سبب لانعدام الثقة بالنفس نذكر منها:

1) الإحباط الذي يتعرض له الشخص في مرحلة من مراحل حياته الأولى وقد تكون الأسباب مختلفة، وخاصة ما يتعرض له في المراحل الأولى من حياته.
2) عدم الإحساس بالأمان، حيث إن الشخص الذي يشعر بالقلق وعدم الارتياح لما يجري من حوله، فقد ينتقل هذا الشعور إلى كيفية نظرته إلى نفسه لأنه أصبح غير قادر على النظر إلى الأمور نظرة موضوعية.
3) الفشل في الوصول إلى غايته، فهذا قد يولد عنده الشعور بالنقص وعدم الجدوى.
4) عندما يتعرض الشخص إلى الانتقاد أو التحقير أو الإهانة، وبالأخص إذا كان بعد تأدية عمل ما، وكان الانتقاد على الشخص وليس على العمل.

مظاهر فقدان الثقة بالنفس

أشار (الدلفي، 2002، وأبو علام،1978) إلى عدد من مظاهر فقدان الثقة بالنفس ومنها:

1) التساهل المستمر على أخطاء الآخرين واعتداءاتهم اتجاهه.
2) اعتقاد الشخص أن للآخرين حقوق أكثر من حقوقه.
3) الشعور بالخوف والقلق والارتباك في حضرة المسؤولين والشخصيات المتنفذة.
4) الاهتمام الكبير بملاحظات الآخرين، وعدم تقدير الشخص لملاحظاته وأحكامه عنهم.
5) الشعور الدائم بالتعاسة والحزن والألم من دون معرفة الأسباب، والمغالاة في المرض.
6) الإحساس بالضعف بسبب عدم معرفة الطريقة الصحيحة في الدفاع عن النفس.
7) الشعور بالوحدة بسبب الافتقار إلى وجود أصدقاء.
8) الشعور بالدونية، وقلة الاعتبار بسبب كثرة الحذر والتروي وعدم استخدام الشخص لكل إمكاناته.

9) الإحساس بعدم القدرة على مواجهة المشكلات وإيجاد الحلول المناسبة لها واتخاذ القرارات.

10) القلق حول التصرفات والصفات الشخصية والحساسية للنقد الاجتماعي.

11) الشك في أقوال وأفعال الأخرين، الخوف من المنافسة.

12) عدم الشعور بالأمن مع الأقران.

13) عدم القدرة على المشاركة الإيجابية في المجتمع.

تقدير الذات والثقة بالنفس

تعدّ سمة تقدير الذات إحدى الأبعاد الأساسية للشخصية الإنسانية، وهي سمة نفسية غير ملموسة، يستدل عليها من خلال أدوات القياس المختلفة، ويعني وجود رأي أو تقييم لأمر ما يعمل على إحداث التوازن النفسي للذات، وعندما يكون تقدير الذات إيجابي فانه يمكننا من أن نكون فاعلين قادرين على مواجهة الصعوبات ونشعر بالرضا عن النفس، ويتكون تقدير الذات من ثلاث مكونات وهي:

1) حب الذات: وهو المكون الأكثر عمقاً وتمييزاً لتقدير الذات، فالشخص يحب ذاته رغم النقائص والعيوب والاحباطات والاخفاقات، فحب الذات يجعلنا جديرين بالحب والاحترام، ويمنحنا القدرة على مقاومة الصراعات، وإعادة بناء الذات بعد الإخفاق ويحمينا من اليأس وفقدان الأمل.

2) النظر للذات: ويمثل التقييم الدائم للذات والقناعة بأننا نحمل مجموعة من المميزات والعيوب والكفاءات والنقائص، وعندما تكون هذه النظرة إيجابية فأنها تشكل قوة داخلية تدفعنا لتحقيق أهدافنا بسرعة وفاعلية.

3) الثقة بالنفس: وهي المكون الثالث لتقدير الذات، وهي سمة تتكون نتاج لعمليتي حب الذات والنظر للذات، ويمكن قياسها بمجرد الاختلاط بالآخرين، والحكم على ردود أفعالنا اتجاه المواقف التي نتعرض لها، وهي مرتبطة بردود أفعالنا بأن نكون واثقين بأننا قادرين على القيام بالفعل المناسب في الأوضاع والمهمات الصعبة.(نسيمة،2012)ز

الثقة بالنفس والفاعلية الذاتية

عدّ باندورا (Bandura,1997) الثقة بالنفس منبئ بالفاعلية الذاتية، حيث يرى أن الثقة بالنفس هي: ميزة شخصية عامة مرتبطة بقوة الاعتقاد لدى الشخص بأنه يمتلك الكفاءات اللازمة للتعامل مع جميع المواقف بارتياح وأمان، أما الفاعلية الذاتية فهي مرتبطة مباشرة بمستوى الأداء أثناء إنجاز مختلف المهام، أي أنها تشير إلى إيمان الشخص بقدراته ومهاراته في تحقيق درجة معينة من الأداء أمام مهمة ما.

2.2 الدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل عرضاً وتحليلاً للدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع الدراسة، من حيث الهدف من الدراسة والعينة التي أجريت عليها وأهم النتائج التي توصلت إليها.

الدراسات التي تناولت العلاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة

وأجرى فورنهام (Furnham,2003) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الذكاء الانفعالي والسعادة لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (88) طالب وطالبة من طلاب جامعة لندن، بواقع (11) طالباً (77) طالبة، وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بدرجة عالية بين الذكاء الوجداني والسعادة، كما بينت نتائج الدراسة أن الذكاء الوجداني يفسّر ما يزيد على 50% من التباين في مستويات السعادة، حيث كانت السمات الانفعالية منبئاً قوياً جداً للسعادة.

وأجرى فيرو (Fierro,2006) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية والسعادة، وتكونت عينة الدراسة من (956) طالباً وطالبة من جامعة فالنسيا الأسبانية، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية والسعادة لدى طلاب الجامعة، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في درجة العلاقة بين الذكاء الانفعالي، وبين الصحة النفسية والسعادة تعزى إلى جنس الطالب وكانت هذه الفروق لصالح الإناث.

وقام (الخضر والفضلي،2007) بدراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة لدى طلبة جامعة الكويت وتكونت عينة الدراسة من (297) طالباً وطالبة بواقع (153)

طالباً و(144) طالبة، وأشارت نتائجها إلى وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين الذكاء الوجداني والسعادة، وإلى فروق بين الجنسين في الذكاء الوجداني لصالح الإناث.

وأجرت (جودة،2007) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس، وعلاقة الذكاء الانفعالي بكل من السعادة والثقة بالنفس لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى، وقد بلغت حجم عينة الدراسة (231) طالباً وطالبةً، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة الثقة بالنفس، وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في الدرجة الكلية للمتغيرات تعزى للنوع الاجتماعي.

كما أجرى (أبو ذويب،2010) دراسة هدفت إلى الكشف عن السعادة وعلاقتها بالذكاء المعرفي والانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من طلبة جامعة اليرموك وقد بلغت (1078) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائجها أن مستوى السعادة لدى الطلبة مرتفع، كما وأظهرت نتائجها أن معامل الارتباط بين السعادة والذكاء الانفعالي أعلى من السعادة بالذكاء المعرفي.

وأجرى (شعبان، 2010) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالي (الوجداني)، وتم تطبيق الدراسة على عينة بلغت (196) طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية في منطقة عكا، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة والذكاء الانفعالي بأبعاده الفرعية (الوعي بالذات، والدافعية، والتعاطف، والمهارات الاجتماعية)، وإلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين السعادة وبُعد التنظيم الذاتي.

وأجرى كوسلا ودوكانيا (Khosla, Dokania, 2010) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير السعادة على الذكاء الوجداني، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب من جامعة دلهي الهند، حيث طبقت الدراسة على (100) من الطلاب الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من السعادة، و(100) من الطلاب الذين يتمتعون بدرجة منخفضة من السعادة، بمتوسط عمري (21) سنة، وكشفت نتائج الدراسة أن الأشخاص السعداء لديهم ذكاء وجداني أكثر وبشكل ملاحظ مقارنة بغير السعداء.

وأجرت (القاسم،2011) دراسة هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة والامل لدى طالبات جامعة ام القرى، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالبة، وأشارت نتائجها الى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني وكل من السعادة والأمل.

وأجرت ماريا (Maria, 2013) دراسة هدفت إلى الكشف عن تأثير أبعاد الذكاء الوجداني للتنبؤ بمكونات السعادة، وتكونت عينة الدراسة من (280) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب الجامعات، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن بعض أبعاد الذكاء الوجداني (تقييم الذات، استغلال العواطف) تعتبر مؤشر للتفاؤل والمزاج العام والقدرة الاجتماعية. وأكد تحليل المسار أن أبعاد من الذكاء الوجداني يمكنها أن تتنبأ بالسعادة بشكل مميز.

وأجرى (أبو عمشة، 2013) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني والشعور بالسعادة، وتكونت عينة الدراسة من(603) طالباً وطالبة بواقع(290) من طلبة جامعة غزة و(313) من طلبة الجامعة الإسلامية، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني والسعادة، وعدم وجود فروق في الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني والسعادة تبعاً لمتغيرات الدراسة: (الجنس، والكلية).

وأجرى (سماوي،2013) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالي والتدين، وتكونت عينة الدراسة من (650) طالباً وطالبة من جامعة العلوم الإسلامية العالمية، وأشارت النتائج إلى المستوى المرتفع في الذكاء الانفعالي والتدين والمستوى المتوسط في السعادة، كما أشارت إلى وجود علاقة بين السعادة وكل من الذكاء الانفعالي والتدين، وإلى عدم وجود اختلاف في العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالي والتدين باختلاف الجنس والتخصص.

وفي دراسة قام بها ميدها وبنكي (Midha, Pinkie, 2014) تهدف إلى الكشف عن مستويات الذكاء الوجداني والسعادة، وعلاقة الذكاء الوجداني بالسعادة لدى الشباب، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة من مدارس وكليات مدينة (روهتاك الهندية)، وبفئة عمرية من (17-22) سنة، وقد كشفت نتائج الاحصائيات الوصفية أن

السعادة والذكاء الوجداني من مستوى متوسط ومعتدل. في حين كشف تحليل الانحدار أن أبعاد الذكاء الوجداني (الوعي بالذات، وإدارة التعامل مع الأخرين) لها أثر كبير في السعادة.

الدراسات التي تناولت العلاقة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس

أجرى (أبو علام،1978) دراسة هدفت إلى بناء مقياس الثقة بالنفس عند الطالبات في المراحل الدراسية الثانوية والجامعية، ومدى تأثير مستوى العمر للصف الدراسي، وبلغت عينة الدراسة (626) طالبة، بواقع (523) طالبة بالمرحلة الثانوية، و(103) طالبات في المرحلة الجامعية. ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد مقياس للثقة بالنفس مكون من (80) فقرة، ويتكون المقياس من صورتين متكافئتين، يتكون كل منهما من (40) فقرة بعضها إيجابي والآخر سلبي، وحددت الإجابة (نعم –لا)، ولحساب الصدق استخدمت التقديرات الذاتية، وتقديرات الزملاء، أما الثبات فقد تم حسابه عن طريق معامل الارتباط بين درجتي الصورتين (أ –ب)، وعولجت البيانات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي ومربع كاي. وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق تعزى لمتغير التخصص (علمي–أدبي)، ووجود فروق بين الطالبات تبعاً لمتغير العمر.

كما أجرى (قواسمة وعدنان،1996) دراسة هدفت إلى تطوير مقياس الثقة بالنفس، وتكونت عينة الدراسة من (1236) طالباً وطالبة، تم تطوير المقياس، والتحقق من صدقه عن طريق صدق البناء الداخلي، واستخدمت معادلة كرونباخ ألفا لإيجاد الثبات عن طريق إعادة الاختبار، وتكوّن المقياس من (22) فقرة توزعت على جوانب (الطلاقة اللغوية، الاستقلالية، الفسيولوجي، النفسي، الاجتماعي).

وأجرى (العنزي،2001) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة والثقة بالنفس والتفاؤل والتوازن الوجداني لدى عينة من الطلبة بدولة الكويت، وتكونت عينة الدراسة من (410) طالباً وطالبة بواقع (192) طالباً و(218) طالبةً. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة والثقة بالنفس والتفاؤل والوجدان الإيجابي من جهة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة مع الوجدان السلبي من جهة أخرى.

كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس، في حين لم تظهر فروقاً جوهرية بين الجنسين فيما يتعلق بالسعادة.

كما أجرى هيلين وفورنهام (Helen & Furnham, 2002) دراسة هدفت الى بحث علاقة الشخصية وعلاقات الاقران والثقة بالنفس كمؤشر للسعادة والوحدة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (90) طالباً وطالبةً من ثلاث مدارس بريطانية بواقع (49) طالب و(41) طالبة بمتوسط عمري من 16 إلى 18 سنة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة والثقة بالنفس والتفاعلات الاجتماعية.

وهدفت دراسة الخولي (2008) إلى التعرف على علاقة الذكاء الانفعالي بتقدير الذات والسعادة والقلق، على عينة من طلاب الجامعة بلغت (400) طالب وطالبة، وقد كشفت الدراسة عن وجود فروق بين ذوي التقدير المنخفض والمرتفع للذات على أبعاد الذكاء الانفعالي (الوعي بالذات، إدارة الانفعالات، الدافعية) لصالح ذوي التقدير المرتفع، وكشفت عن فروق بين مرتفعي ومنخفضي السعادة في الابعاد التالية (الوعي بالذات، إدارة الانفعالات، الدافعية) لصالح مرتفعي السعادة، وكشفت عن وجود فروق في المجموعات الثلاث في القلق وهي (منخفض–متوسط –مرتفع) في الذكاء الانفعالي لصالح متوسطي القلق.

وأجرى (علوان،2009) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض المتغيرات (نوع الرضاعة، مدتها، الاسرة التي يعيش الطفل في كنفها، رفاق الطفل)، وتكونت عينة الدراسة من (160) طفلاً وطفلة في مدينة بغداد، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الثقة بالنفس ومتغيرات الدراسة.

وفي دراسة قام بها (الخفاف والحيالي،2013) هدفت الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الذكاء العاطفي والثقة بالنفس لدى أطفال الرياض، وقد تكونت عينة الدراسة من (100) طفل وطفلة ممن هم بعمر (5-6) بواقع (50) طفلاً و(50) طفلة وتوصلت نتائج الدراسة الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء العاطفي والثقة بالنفس لدى رياض الأطفال، والى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء العاطفي والثقة بالنفس وفقا لمتغير النوع.

التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح بأنها تناولت علاقة الذكاء الوجداني والسعادة والثقة بالنفس وفاعلية الذات وتقدير الذات والامل والتدين وغيرها من المتغيرات الشخصية كالنوع الاجتماعي والتخصص، ومن خلال استعراض الدراسات السابقة نجد أنها اتفقت جميعاً على وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني والسعادة، والذكاء الوجداني والثقة بالنفس، والسعادة والثقة بالنفس، ولم يتوفر دراسات عربية أو أجنبية تناولت العلاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة والثقة بالنفس معاً سوى دراسة عربية واحدة وهي دراسة (جودة،2007) والتي أجريت على طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة في فلسطين، ولكنها تختلف عن الدراسة الحالية في أن الدراسة الحالية تمت على البيئة الأردنية.

الفصل الثالث

المنهجية والإجراءات

يتناول هذا الفصل الإجراءات التي قام بها الباحث في اختيار وتنفيذ الدراسة من حيث تحديد مجتمع الدراسة وعينتها وأدواتها وكيفية تنفيذها وأسلوب تطبيق المعالجة الإحصائية اللازمة لها.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والتحليلي للتعرف على العلاقة بين متغيرات الدراسة.

1.3 مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب جامعة مؤتة/الجناح المدني في المرحلة الجامعية الأولى من الجنسين والمسجلين على الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2015/2014م، والبالغ عددهم (17065) طالباً وطالبة طبقاً لإحصائية وحدة القبول والتسجيل بالجامعة، والجدول(1) يبين توزيع أفراد مجتمع الدراسة تبعاً للنوع الاجتماعي والكلية.

جدول(1)

توزيع أفراد مجتمع الدراسة تبعاً للنوع الاجتماعي والكلية

الكلية	العلمية	النسبة المئوية	الإنسانية	النسبة المئوية	المجموع
الذكور	4858	28.5	3562	20.9	8420
الإناث	5029	29.5	3616	21.1	8645
المجموع	9887	58	7178	42	17065

وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية العنقودية (تبعاً للنوع الاجتماعي والكلية)، وعنقوديةُ تبعاً للشعبة، من طلبة جامعة مؤتة، بلغت(854) طالباً وطالبة، بنسبة (5%) من مجتمع الدراسة، وموزعين على جميع التخصصات، ويبين الجدول(2) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للنوع الاجتماعي والكلية.

جدول(2)

توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للنوع الاجتماعي والكلية

الكلية	العلمية	النسبة المئوية	الإنسانية	النسبة المئوية	المجموع
الذكور	243	28.5	179	20.9	422
الإناث	252	29.5	180	21.1	432
المجموع	495	58	359	42	854

2.3 أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المقاييس التالية:

مقياس النبهان وكمالي للذكاء الانفعالي.

قام بتطوير هذا المقياس النبهان وكمالي، (2003) في البيئة الإماراتية، ويتكون من(55) فقرة موزعة على خمسة أبعاد هي:

1) التعاطف: (Empathy)

وهو القدرة على التعرف على عواطف الآخرين والاهتمام بمشاعرهم، ويتميز الشخص المتعاطف بأنه قادر على قراءة الناس عاطفياً، ويعتمد التعاطف على الوعي بالذات، فالفرد الذي يحصل على درجة عالية على هذا البعد يمتاز بالتعاطف، في حين الذي يحصل على درجات متدنية فهو بليد وغير متعاطف. ويمثل هذا البعد (16) فقرة هي: (1,2,12,13,14,19,20,21,22,28,46,47,48,49,50,53).

2) ضبط العواطف: (Emotions Regulations)

ويقصد به القدرة على تحقيق التوازن العاطفي، أو القدرة على تهدئة النفس وكبح جماح الإفراط في العواطف سلباً أو إيجاباً على نحو مناسب، والفرد الذي يحصل على درجات عالية على هذا البعد يوصف بأن لديه القدرة على ضبط العواطف في المواقف المختلفة، في حين تعكس الدرجات المتدنية ضعف الفرد في التحكم في عواطفه، ويمثل هذا البعد (10) فقرات هي (4,5,15,23,24,29,43,44,45,52).

3) إدارة العلاقات: (Interpersonal relationship Management)

وهي القدرة على إدارة وتنظيم العواطف والمشاعر وتطويعها عند الآخرين باحترام وإنسانية، ومن يملك القدرة على إدارة العلاقات يتسم بالمرونة والتأثير في الآخرين وجذبهم، والدرجات العالية على هذا البعد تعكس قدرة الفرد على إدارة العلاقات، أما الدرجات المتدنية فهي مؤشر لعدم قدرة الفرد على إدارة العلاقات. ويمثل هذا البعد(11) فقرة هي (6,7,16,25,26,37,38,39,40,41,42).

4) إدارة الذات: (Self-Management)

ويقصد به مدى قدرة الفرد على التعبير عن عواطفه باستقلالية وقوة تعكس مدى تفاؤله وثقته وإعجابه بما يفعل، والفرد الذي يحصل على درجة عالية على هذا البعد يمتاز بالقدرة على إدارة الذات، أما الدرجات المتدنية فهي تعكس صعوبة القدرة على إدارة الذات، ويمثل هذا البعد (8) فقرات هي (8,9,17,27,33,34,35,36).

5) التكيفية: (Adaptability)

وهي القدرة على الاستجابة والتعامل مع الأحوال والظروف المتغيرة أو غير المتوقعة أو غير المألوفة وتتألف من قدرتين هما: التعامل مع الصعاب والمرونة، والفرد الذي يحصل على درجات عالية على هذا البعد تدل على قدرته على التكيف، أما الدرجات المتدنية فهي تشير إلى سوء التكيف، ويمثل هذا البعد (10) فقرات هي:
(3,10,11,18,30,31,32,51,54,55).

ولكل فقرة من فقرات المقياس سلم إجابات يتكون من خمسة خيارات هي:(دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، إطلاقاً)، وذلك حسب انطباق الفقرة على المستجيب، وتترجم هذه البدائل إلى درجات بحيث تأخذ الإجابة: دائماً (5) درجات، والإجابة غالباً(4) درجات، والإجابة أحياناً(3) درجات، والإجابة نادراً درجتين، والإجابة إطلاقاً درجة واحدة.

الخصائص السيكومترية للصورة الأصلية لمقياس الذكاء الانفعالي

صدق المقياس:

قام (النبهان وكمالي، 2003) بالتحقق من دلالات صدق المقياس باستخدام عدة طرق:

صدق المحكمين: من خلال عرض المقياس على عدد من المتخصصين في علم النفس والقياس النفسي، حيث تكوّن بصورته الأولية من(79) فقرة، وتم التعديل على المقياس في ضوء مقترحاتهم وآرائهم.

صدق البناء الداخلي: تم التحقق من صدق المقياس باستخدام التحليل العاملي له على عينة الدراسة وتكونت من(1133) طالباً وطالبة، وخلصت نتائج هذه المرحلة إلى فرز لفقرات المقياس، عن طريق الإبقاء على الفقرة التي تشبعت على أحد العوامل بمعامل لا يقل عن (0.40) وتكون قد تشبعت على العوامل الأخرى بمعامل يقل عن (0.30) حسب معيار كايزر. أدى ذلك إلى الإبقاء على (55) فقرة فقط، تشبعت على خمسة أبعاد فسرت بمجملها ما نسبته (40.07) من مجمل التباين في الذكاء الانفعالي، وتمت تسمية العوامل المستخرجة، فكانت:(التعاطف، وإدارة العلاقات، وضبط العواطف، وإدارة الذات، والتكيفية).

الصدق التقاربي والصدق التباعدي: تم التحقق من الصدق التقاربي والتباعدي للمقياس في صورته النهائية(55) على عينة استطلاعية بلغت(140) طالباً وطالبة، حيث ارتبط الذكاء الانفعالي وأبعاده ارتباطاً موجباً مع مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي للراشدين الذي عربه الديب (1994) مما دعم الصدق التقاربي، وارتبطت ارتباطاً سالباً مع مقياس قلق السمة الذي أعده سبيلبرجر وجورسش ولشن (Spielperger, Gorsuch & Lushene) مما دعم الصدق التباعدي، حيث دعمت هذه النتائج صدق البناء للمقياس.

ولأغراض الدراسة الحالية تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين هما:

1) صدق المحكمين: حيث تم توزيع المقياس على(8) محكمين من أساتذة القياس وعلم النفس والإرشاد في جامعة مؤتة، ولم يتم حذف أي فقرة من المقياس، وتم التعديل على المقياس وفقاً لأراء المحكمين ومقترحاتهم على الفقرات ذوات الأرقام: (53,50,49,48,47,46,43,42,35,34,19,18,16,11,5,3,2)

والملحق(أ) يبين المقياس بصورته الأولية، ويبين الملحق(د) المقياس بصورته النهائية.

2) صدق البناء الداخلي: تم التحقق من دلالات صدق المقياس باستخدام صدق البناء الداخلي، من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة الفرد على الفقرة ودرجته

الكلية على البعد، وتراوحت معاملات الارتباط بين(0.312-0.892) وكانت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$)، ويبين ذلك الجدول(3).

جدول(3)

معاملات صدق البناء الداخلي لمقياس الذكاء الوجداني

الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
1	.542**	12	.640**	23	.501**	34	.651**	45	.492**
2	.627**	13	.508**	24	.538**	35	.534**	46	.448**
3	.736**	14	.764**	25	.751**	36	.676**	47	.517**
4	.425**	15	.616**	26	.355*	37	.680**	48	.379*
5	.679**	16	.533**	27	.892**	38	.784**	49	.815**
6	.732**	17	.416**	28	.433**	39	.590**	50	.547**
7	.552**	18	.794**	29	.784**	40	.828**	51	.845**
8	.512**	19	.530**	30	.500**	41	.546**	52	.641**
9	.528**	20	.450**	31	.677**	42	.453**	53	.447**
10	.312*	21	.640**	32	.744**	43	.698**	54	.842**
11	.753**	22	.565**	33	.522**	44	.651**	55	.530**

** تعني دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)

* تعني دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

ثبات مقياس الذكاء الانفعالي

قام (النبهان وكمالي، 2003) بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام ثبات الإعادة على عينة استطلاعية تتكون من(150) طالباً وطالبة، حيث بلغ معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة للمقياس ككل(0.79) وللأبعاد تراوحت بين(0.31-0.77). كما تم التحقق من الثبات باستخدام ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وقد بلغ معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة للمقياس ككل(0.81) وللأبعاد تراوحت بين(0.53-0.84).

ولأغراض الدراسة الحالية تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت(50) طالباً وطالبة من طلبة جامعة مؤتة اختيرت عشوائياً من داخل مجتمع الدراسة ومن خارج

عينتها، وتم إعادة تطبيق المقياس مرةً أخرى على العينة الاستطلاعية وبفارق زمني مدته أسبوعان، وذلك بهدف حساب ثبات الاستقرار، وقد بلغ معامل ثبات الإعادة الكلي المحسوب للمقياس (0.79)، وتراوحت بين(0.66-0.83) للأبعاد. وتم التحقق من ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وقد بلغ معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة للمقياس ككل(0.84) وللأبعاد تراوحت بين (0.64-0.78). ويبين الجدول(4) معاملات ثبات الإعادة وثبات كرونباخ ألفا لمقياس الذكاء الانفعالي وأبعاده.

جدول(4)

معاملات الثبات لمقياس الذكاء الوجداني ككل ولأبعاده

الأبعاد	عدد الفقرات	أرقام الفقرات	معامل ثبات الإعادة	ثبات كرونباخ ألفا
التعاطف	16	1، 2، 12، 13، 14، 19، 20، 21، 22، 28، 46، 47، 48، 49، 53,50	0.67	0.70
ضبط العواطف	10	4، 5، 15، 23، 24، 29، 43، 44، 45، 52	0.83	0.68
إدارة العلاقات	11	6، 7، 16، 25، 26، 37، 38، 39، 40، 41، 42	0.70	0.78
إدارة الذات	8	8، 9، 17، 27، 33، 34، 35، 36	0.69	0.75
التكيفية	10	3، 10، 11، 18، 30، 31، 32، 51، 54، 55	0.66	0.64
الكلي	55	جميع الفقرات	0.79	0.84

مقياس أكسفورد للسعادة

أعد هذا المقياس في الأصل أرجايل وهيلز (Argyle & Hills, 2002) حيث طوراه عن قائمة أكسفورد للسعادة، ويتألف من(29) فقرة تتضمن كل منها جملة واحدة حيث يجيب المفحوص بتحديد مدى انطباقها عليه، وقد طبقاه على عينة بلغت (172) مشاركاً، وتم حساب معامل الثبات فكان (0.91)، كما تم حساب معاملات ارتباطية مع عدد من المحكات للتأكد من الصدق التلازمي وكانت تتراوح بين (0.77-0.90).

الخصائص السيكومترية للصورة الأردنية لمقياس السعادة

قام بتطوير هذا المقياس للبيئة الاردنية (أبو ذويب، 2010)، ويتكون هذا المقياس من (28) فقرة، ولكل فقرة من فقرات المقاس سلم إجابات يتكون من خمسة خيارات وذلك حسب انطباق الفقرة على المستجيب، وتترجم هذه البدائل إلى درجات بحيث تأخذ الإجابة أوافق بشدة (5) درجات، والإجابة أوافق (4) درجات، والإجابة محايد (3) درجات، والإجابة لا أوافق درجتان، والإجابة لا أوفق بشدة درجة واحدة، وذلك في حال الفقرات ذات الاتجاه الإيجابي، وعكس ذلك بالنسبة للفقرات السالبة وهي (27,26,25,19,14,13,10,6,2,1) إذا تعطى أوافق بشدة درجة واحدة، وأوافق درجتان، ومحايد (3) درجات، ولا أفق (4)، ولا أوفق بشدة (5)، وبناء على ذلك فقد تراوحت الدرجة على كل فقرة بين درجة وخمس درجات، وبما أن المقياس يتكون بصورته النهائية من (28) فقرة فكانت أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص (140) وأدنى درجة (28)، وقد تم تصنيف المتوسطات الحسابية لتحديد مستوى السعادة لأفراد عينة الدراسة (1إلى أقل 1.5 متدنية جداً)، ومن (1.5 إلى أقل من 2.5 متدني)، ومن (2.5إلى أقل من 3.5 متوسط)، ومن (3.5 إلى أقل من 4.5 عالي)، ومن (4.5 إلى 5 عالي جداً).

صدق المقياس: قام أبو ذويب (2010) بالتأكد من صدق المقياس، وذلك من خلال التأكد من أنواع الصدق التالية:

صدق المحكمين: تم عرض المقياس بصورته المترجمة على مجموعة من المختصين في مجالات: القياس والتقويم والارشاد النفسي وعلم النفس، وفي ضوء اقتراحات المحكمين وآرائهم، تمت إعادة صياغة بعض الفقرات دون حذف أي منها.

صدق البناء الداخلي: قام أبو ذويب (2010) بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (50) طالباً وطالبة، وذلك لأغراض التحقق من صدق البناء للمقياس، حيث تم حساب معامل الارتباط المصحح لارتباط كل فقرة من فقرات المقاس مع المقياس ككل، وتبين أن جميع قيم معاملات الارتباط المصحح تراوحت بين (0.20-0.51)، حيث تم اعتماد معيار للإبقاء على الفقرة وهو: ألا تقل

قيمة معامل ارتباط الفقرة مع العلامة الكلية للمقياس عن (0.20)، وبعد تطبيق المعيار تم استبعاد الفقرة (23)، وبذلك أصبح المقياس يتكون بصورته النهائية من (28) فقرة.

صدق التحليل العاملي: قام أبو ذويب (2010) بإجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية لمصفوفة معاملات الارتباط وطريقة التدوير المتعامد، بهدف معرفة البناء الداخلي للفقرات واظهرت نتائج التحليلات العاملية تشبعات مرتفعة للفقرات على المقياس في البيئة الأردنية، فسرت ما مجموعه (52.18%) من التباين الكلي.

ثبات المقياس: قام أبو ذويب بحساب ثبات أداة الدراسة من خلال تطبيقها على عينة مكونة من (50) طالباً وطالبة، من خارج عينة الدراسة من خلال طريقتين هما:

1) طريقة إعادة الاختبار: تم تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (50) طالباً وطالبة بفاصل زمني مدته أسبوعان، وكانت قيمة معامل الثبات تساوي (0.91).
2) طريقة كرونباخ ألفا: تم حساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا على نتائج العينة السابقة، حيث بلغت قيمته للمقياس ككل (0.85).

أما لأغراض الدراسة الحالية، تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين هما:

1) صدق المحكمين: حيث تم عرض المقياس على(8) محكمين من أساتذة الجامعة المتخصصين بعلم النفس والقياس والتقويم والإرشاد والصحة النفسية، وطلب منهم الحكم على مدى تمثيل الفقرات التي يتكون منها المقياس، وصياغتها اللغوية، وقد تم الأخذ بملاحظاتهم، حيث لم يتم حذف أي من الفقرات وأجري التعديل وفقاً لآراء المحكمين على الفقرات التالية:
(28,27,25,23,18,13,12,11,9,8,7,6,1)،
والملحق(ب) يبين المقياس بصورته الأولية، والملحق(د) يبين المقياس بصورته النهائية.
2) صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين درجة الفرد على الفقرة ودرجته الكلية على المقياس، وتراوحت معاملات الارتباط المحسوبة بهذه الطريقة بين(0.317−0.725)، ويبين ذلك الجدول(5):

جدول(5)

معاملات صدق البناء الداخلي لمقياس السعادة (N=50)

الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
1	.325*	11	.604**	21	.649**
2	.382**	12	.725**	22	.501**
3	.569**	13	.543**	23	.532*
4	.551**	14	.679**	24	.457**
5	.470**	15	.458**	25	.559**
6	.716**	16	.627**	26	.317*
7	.513**	17	.648**	27	.595**
8	.497**	18	.362**	28	.379**
9	.468**	19	.505**		
10	.317*	20	.412**		

** تعني دالة عند مستوى الدلالة(α≤0.01)

* تعني دالة عند مستوى الدلالة(α≤0.05)

ولأغراض الدراسة الحالية تم التحقق من ثبات المقياس من خلال طريقتين هما:

1) طريقة إعادة الاختبار: حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت(50) طالباً وطالبة، ثم أعيد تطبيقه على نفس أفراد العينة بعد أسبوعين، وبحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مرتي التطبيق بلغ معامل الارتباط المحسوب بهذه الطريقة(0.78).

2) طريقة كرونباخ ألفا: حيث تم استخراج الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وقد بلغ قيمة معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة(0.82).

مقياس الثقة بالنفس

تم الاعتماد على مقياس الثقة بالنفس الذي أعده شروجر Shrauger (1990)، وقام بتعريبه (محمد، 1997)، وذلك لقياس ثقة الفرد بنفسه وتقييمه لها. ويتألف المقياس من (54) فقرة نصفها إيجابي والنصف الآخر سلبي، وعند قيام المترجم بإجراء التحليل

العاملي للمقياس تم استبعاد (6) فقرات منها ليصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (48) فقرة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس للصورة الأصلية

صدق المقياس

قام (محمد، 1997) بالتحقق من صدق المقياس على البيئة المصرية عن طريق صدق المحكمين، والصدق التلازمي الذي طبقه على عينة بلغت (52) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط موجب بين درجات الأفراد على مقياس الثقة بالنفس ودرجاتهم على مقياس تقدير الذات الذي أعده محمد (1991)، حيث بلغت قيمته (0.874).

ثبات المقياس

قام (محمد،1997) بالتحقق من ثبات المقياس على البيئة المصرية باستخدام ثلاثة طرق هي:

1)إعادة الاختبار: تم تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (52) طالباً وطالبة، وكانت قيمة معامل الثبات تساوي(0.83).

2)التجزئة النصفية: تم استخدام معادلة سبيرمان براون وكان معامل الثبات يساوي(0.76).

3)طريقة كرونباخ ألفا: تم حساب ثبات الاتساق الداخلي حيث بلغ (0.79).

الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس الصورة الأردنية

للتأكد من خصائص المقياس في البيئة الأردنية جرى التأكد من المؤشرات التالية:

صدق المقياس: لقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال القيام بعدد من الإجراءات:

1) صدق المحكمين: تم عرض فقرات المقياس على (8) من الأساتذة المختصين في مجال القياس والتقويم وعلم النفس والإرشاد واللغة العربية في جامعة مؤتة، لتحديد صدق فقرات المقياس، وتم التعديل على المقياس في ضوء مقترحاتهم وآرائهم، حيث تم حذف الفقرات (47,45,42,38,32,26,24,4,2) حيث لم يجمع على الإبقاء عليها أكثر من (80%) من المحكمين، كما تم التعديل على الفقرات ذوات

الأرقام
(46,44,43,41,40,37,36,35,34,33,31,29,28,27,25,23,22,18,16,15,
14,12,11,9,8,5,3) والملحق(ج) يبين المقياس بصورته الأولية، والملحق(و)
يبين المقياس بصورته النهائية.

2) صدق البناء الداخلي: تم التحقق من دلالات صدق المقياس باستخدام صدق البناء الداخلي، من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة الفرد على الفقرة ودرجته الكلية على المقياس، وتراوحت معاملات الارتباط بين(0.322-0.794) وكانت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة(α≤0.05)، ويبين ذلك الجدول(6).

جدول (6)

معاملات صدق البناء الداخلي لمقياس الثقة بالنفس(N=50)

الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
1	.450**	10	.423**	19	.450**	28	.621**	37	.500**
2	.520**	11	.408**	20	.638**	29	.494**	38	.750**
3	.330*	12	.364**	21	.551**	30	.476**	39	.560**
4	.525**	13	.432**	22	.445**	31	.520**	40	.432**
5	.379**	14	.633**	23	.618**	32	.490**	41	.470**
6	.432**	15	.716**	24	.390**	33	.590**		
7	.470**	16	.794**	25	.450**	34	.428**		
8	.322*	17	.522**	26	.700**	35	.746**		
9	.588**	18	.370**	27	.455**	36	.335*		

ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين:

1) إعادة الاختبار: وذلك بتطبيق فقرات المقياس على عينة استطلاعية بلغت(50) طالباً وطالبة، ثم أعيد تطبيقه على نفس أفراد العينة بعد اسبوعين، وبحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على مرتي التطبيق بلغ معامل الارتباط المحسوب بهذه الطريقة(0.77).

2) ثبات الاتساق الداخلي: حيث تم استخراج الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وقد بلغ معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة(0.81).

3.3 إجراءات تطبيق الدراسة

1) بعد أن تم تحديد عنوان الدراسة ومجتمعها، تم اختيار عينة الدراسة.
2) تم تحديد المقاييس التي سيتم استخدامها لإجراء الدراسة، والتأكد من دلالات صدقها وثباتها.
3) تم تطبيق المقاييس على طلبة الجامعة داخل شعبهم الدراسية، حيث تم تطبيق المقاييس، وقراءة تعليمات تطبيق المقاييس، والتوضيح للطلبة ما طرحوه من أسئلة.
4) تم جمع الأوراق وإدخالها إلى برنامج(spss) وتحليل النتائج.

4.3المعالجات الإحصائية

1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية.
2) معامل ارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة.
3) اختبار (Z) للكشف عن الاختلاف في قوة العلاقة بين مجموعتين مختلفتين.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

يتناول هذا الفصل عرضاً لما توصلت إليه الدراسة من نتائج من خلال الإجابة عن أسئلتها، ومناقشة تلك النتائج في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، للخروج بالتوصيات المناسبة.

1.4 عرض النتائج ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها

ما مستوى كل من الذكاء الوجداني والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة مؤتة؟

للإجابة عن سؤال الدراسة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة كما هو موضح في الجدول (7).

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الذكاء الوجداني والسعادة والثقة بالنفس.

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الذكاء الوجداني	198.72	18.72
السعادة	90.33	11.30
الثقة بالنفس	123.35	19.15

نلاحظ من خلال جدول (7) أن متوسط درجات الذكاء الوجداني يساوي (198.29) مما يعكس مستوى أكثر من المتوسط بواقع (73%)، حيث أن الدرجة الكلية للمقياس (275) وهي تمثل المستوى المرتفع من الذكاء الوجداني، وهذا يعني أن طلبة جامعة مؤتة يتسمون بمستوى مناسب من الذكاء الوجداني، كما ويتضح من جدول (7) أن متوسط درجات السعادة لدى طلبة جامعة مؤتة بلغ (90.33) مما يعكس كذلك مستوى أكثر من المتوسط بواقع (65%)، حيث بلغت الدرجة الكلية للمقياس(140)،كما نلاحظ أن متوسط الثقة بالنفس لدى طلبة جامعة مؤتة بلغ (123.35)، وهذا يدل

على مستوى مناسب بواقع (60%) حيث أن الدرجة الكلية للمقياس (205)، وهذه النتائج تتفق مع دراسة جودة (2007)، ودراسة كوسلا ودوكانيا (Khosla, Dokania, 2010)، ودراسة سماوي (2013)، ودراسة ميدها وبنكي (Midha, Pinkie, 2014)، ويمكن تفسير ذلك بأن طلبة جامعة مؤتة قد وصلوا إلى مرحلة من الذكاء الوجداني تجعلهم قادرين على ضبط مشاعرهم والتحكم فيها بشكل إيجابي، بالإضافة إلى قدرتهم على فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معها بشكل إيجابي، كما وقد وصلوا إلى مرحلة من القدرة على توظيف مهارات الذكاء الوجداني سواء في مجال العملية التعليمية التربوية، أو في مجال العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وهذا ما أشار إليه سالوفي (Salovey, 2002) في أن الإنسان الذي يمتلك مهارات الذكاء الوجداني يكون قادراً على مواجهة متطلبات الحياة المختلفة والتأقلم معها مما يحقق لهُ السعادة والرضا عن الحياة، كما وأشارت دراسة أرجايل (Argyle, 2002) أن مستويات السعادة ترتفع عند الإنسان في أثناء مراحل التعليم العالي، وخاصة المرحلة الأولى، وذلك لأن هذه المرحلة تتضمن العديد من الأحلام والطموحات والتفاعلات التي تثير الدافعية والتحدي في نفس الإنسان وتشعره بالرضا عن ذاته وعن عمله وتحقق لهُ السعادة، كما وأكد جولمان (Golman, 1995) أن الثقة بالنفس تعد العنصر الخامس من المكون الأول من مكونات الذكاء الوجداني وأن السعادة هي المكون الخامس من مكونات الذكاء الوجداني، فيعد ارتفاع مستوى الذكاء الوجداني مؤشر إلى ارتفاع مستوى السعادة والثقة بالنفس، إذ أن طلبة الجامعة عندما تواجههم صعوبات وتحديات ويستطيعون تجاوزها فإن ذلك يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس وشعورهم بالسعادة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني وكل من السعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة مؤتة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل الارتباط بيرسون بين الذكاء الوجداني وأبعاده مع كل من السعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة مؤتة، والجدول (8) يبين النتائج.

جدول(8)

معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين الذكاء الوجداني وكل من السعادة والثقة بالنفس لأفراد عينة الدراسة(n=854)

	التعاطف	ضبط العواطف	إدارة العلاقات	إدارة الذات	التكيفية	الذكاء الوجداني
السعادة	0.482**	0.515**	0.398**	0.344**	0.439**	0.566**
الثقة بالنفس	0.472**	0.569**	0.312*	0.466**	0.514**	0.554**

** تعني دالة عند مستوى الدلالة(α≥0.01)
* تعني دالة عند مستوى الدلالة(α≥0.05)

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة(α≥0.01) بين السعادة والذكاء الوجداني بأبعاده ودرجته الكلية، وتأخذ هذه العلاقة أقصى قيمة لها مع بُعد ضبط العواطف، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.515)، وكانت أقل قيمة لمعامل الارتباط مع بُعد إدارة الذات، حيث كان معامل الارتباط (0.344)، أما معامل الارتباط مع الذكاء الوجداني ككل فقد بلغ (0.566)، وقد اتفقت هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة ماريا(Maria,2013)، ودراسة فورنهام (Furnham,2003)، ودراسة كوسلا ودوكانيا(Khosla, Dokania, 2010)، ودراسة ميدها وبنكي (Midha, Pinkie, 2014)، كما اتفقت مع دراسة (أبو عمشة، 2013)، ودراسة (الخضر والفضلي، 2007)، ودراسة (سماوي،2013)، والتي ابرزت دور الذكاء الوجداني في تحقيق السعادة، فالأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الذكاء الوجداني يتمتعون بمستويات عالية من السعادة، ولديهم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين، والقدرة على التكيف وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، والقدرة على فهم ذاتهم ووعيهم بمحيطهم الاجتماعي، ولديهم القدرة على تحقيق النجاح في الحياة، مما ينعكس على شعورهم بالسعادة بصفة عامة. فالذكاء الوجداني له دور مؤثر وإيجابي في مزاج الفرد وتقديره لذاته، وضبط انفعالاته ومشاعرة، وبالتالي يحقق له الرفاه والسعادة والرضا عن الحياة.

كما أشارت نتائج الجدول (7) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة($\alpha \geq 0.01$) بين الثقة بالنفس والذكاء الوجداني بأبعاده (التعاطف، ضبط العواطف، وإدارة العلاقات، إدارة الذات، التكيفية)، ودرجته الكلية لدى أفراد عينة الدراسة، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين الثقة بالنفس والدرجة الكلية للذكاء الوجداني (0.554)، وكانت اعلى قيمة لمعامل الارتباط مع بُعد ضبط العواطف، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.569)، وكانت أقل قيمة لمعامل الارتباط مع بُعد إدارة العلاقات، حيث بلغت قيمته (0.312)، وجميع هذه المعاملات دالة إحصائياً، وقد اتفقت هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة الخفاف والحيالي (2013)، ودراسة جودة (2007)، ودراسة العنزي(2001) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء العاطفي والثقة بالنفس، وهذه النتيجة منطقية، ويمكن تفسيرها من خلال تعرف جولمان (Golman,2000) للذكاء الوجداني بأنه: قدرة الفرد على التفكير والوعي بمشاعره ومشاعر الآخرين والسيطرة على اندفاعاته وتأجيل رغباته والقدرة على تحفيز الذات والتعاطف مع الآخرين. ويرى جولمان(Golman) أن الذكاء الوجداني يمكن أن يقاس بتقدير الذات، وأن مكونات الذكاء الوجداني يجب أن تتكامل وأن الثقة بالنفس هي المكون الأول من مكونات الذكاء الوجداني، وأن الثقة بالنفس إحدى خصائص الشخصية الانفعالية التي تلعب دوراً هاماً في علاقات الافراد مع الآخرين والذي اعتبرها جولمان (Golman) المكون الخامس من مكونات الذكاء الوجداني، وأن الشخص الواثق من نفسه لديه القدرة على التعرف على مشاعر الآخرين وتحقيق التوازن العاطفي، وتهدئة النفس، ويمكنه التعبير عن عواطفه ولديه القدرة على التعامل مع الظروف المتغيرة، وهذ ما أكده كوبر (Cooper, 1997) وديولويس وهجز (Dulewicze & Higges, 1999) بأن الانفعالات والعواطف تلعب دوراً مهماً في بناء الثقة بالنفس لدى الأفراد مما يساعدهم على تجاوز الصعوبات والظروف الغير مألوفة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها

هل تختلف العلاقة بين الذكاء الوجداني وكل من السعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة مؤتة باختلاف النوع الاجتماعي والكلية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم إيجاد العلاقة الارتباطية بين الذكاء الوجداني وكل من السعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة مؤتة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي والكلية، كما تم احتساب قيمة(Z) الفشرية لبيان الفروق في قوة العلاقة الارتباطية بين فئات المتغيرات، والجدول (9) يبين النتائج.

جدول (9)

معامل ارتباط بيرسون بين الذكاء الوجداني وكل من السعادة والثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لفئات النوع الاجتماعي والكلية، واختبار(Z) الفشرية للفرق بين معاملات الارتباط.

المتغير	الذكور	الإناث	قيمة Z	العلمية	الإنسانية	قيمة Z
	422	432		495	359	
الذكاء الوجداني والسعادة	0.505_r	0.597_r	1.33	0.379_r	0.655_r	*4.0
الذكاء الوجداني والثقة بالنفس	0.564_r	0.485_r	1.15	0.583_r	0.552_r	0.45

* تعني دالة عند مستوى الدلالة(0.05≥α)

نلاحظ من جدول (9) عدم وجود اختلاف دال إحصائياً في العلاقة الارتباطية بين الذكاء الوجداني والسعادة تعزى للنوع الاجتماعي، حيث بلغت قيمة (Z) الفشرية المحسوبة (1.33) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى الدلالة (0.05≥α) تبين أنها غير دالة إحصائياّ مما يدل على عدم وجود اختلاف، كما أشارت النتائج إلى وجود اختلاف دال إحصائياً في قوة العلاقة الارتباطية بين الذكاء الوجداني والسعادة تعزى للكلية، حيث بلغت قيمة (Z) الفشرية المحسوبة (4.00) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) تبين أنها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05≥α)، وكانت الفروق لصالح الكليات العلمية حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (198.68)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للكليات الإنسانية (198.03)، وقد اتفقت

هذه النتيجة مع دراسة جودة (2007)، ودراسة فورنهام (Furnham, 2003) واختلفت مع دراسة الخضر والفضلي (2007)، ودراسة فيرو (Fierro, 2006)، كما تبين من النتائج عدم وجود اختلاف دال إحصائياً في العلاقة الارتباطية بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس تعزى للنوع الاجتماعي حيث كانت قيمة (Z) الفشرية المحسوبة تساوي (1.15) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية(1.96) تبين أنها غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، وقد اتفقت مع دراسة الخفاف والحيالي (2013)، كما وأشارت النتائج إلى عدم وجود اختلاف دال إحصائياً في العلاقة الارتباطية بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس تعزى للكلية، حيث بلغت قيمة (Z) الفشرية المحسوبة (-0.45) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية تبين أنها غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة أبو علام (1978).

ويمكن تفسير عدم وجود اختلاف في قوة العلاقة بين الذكاء الوجداني وكل من السعادة والثقة بالنفس تعزى للنوع الاجتماعي، بأن طبيعة التنشئة الاجتماعية القائمة على المساواة بين الذكور والإناث متشابهة، وأن كلا الجنسين يتعرضون لخبرات اجتماعية أو انفعالية متشابهة داخل الحرم الجامعي وخارجه، كما أنهم يتعرضون لنفس المحتوى ونفس الكم من الخبرات التعليمية. ويمكن تفسير وجود اختلاف في قوة العلاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة تعزى للكلية ولصالح الكليات العلمية، بان طلبة الكليات العلمية لديهم قدرة أكبر على فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين مما يمكنهم من ضبط مشاعرهم والقدرة على إدارة العلاقات مع الآخرين مما يجعلهم يشعرون بالسعادة والرضا عن الحياة. كما ويتضح من نتائج الدراسة عدم وجود اختلاف في قوة العلاقة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس تعزى للكلية، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن طلبة الكليات العلمية والإنسانية يتعرض لنفس ظروف التنشئة الأسرية الأولى مما يساعدهم على اكتساب الثقة بالنفس ويجعلهم قادرين على تجاوز الصعوبات التي تواجههم، كما أن الثقة بالنفس تعد من مكونات الذكاء الوجداني، مما أدى إلى عدم وجود اختلاف في قوة العلاقة بينهما.

2.4 التوصيات

1) أن تقوم الجامعة بإعداد برامج تدريبية للطلاب لتنمية مهارات الذكاء الوجداني لديهم.
2) تعزيز وتدعيم مستوى الثقة بالنفس لدى الطلاب من خلال المحاضرات والنشاطات.
3) إجراء المزيد من الدراسات حول الذكاء الوجداني والثقة بالنفس والسعادة.

المــراجــع

المراجع باللغة العربية:

إبراهيم، سليمان عبد الواحد (2010)، **الذكاءات المتعددة نافذة على الموهبة والتفوق والإبداع**. المكتبة المصرية للنشر، مصر، المنصورة.

أبو ذويب، أحمد مسلم (2010)، **السعادة وعلاقتها بالذكاء المعرفي والانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.

أبو رياش، حسين والصافي عبد الكريم وعمور أميمة وشريف سليم (2006)، **الدافعية والذكاء العاطفي**، دار الفكر للنشر، الأردن، عمان.

أبو علام، عادل محمد(1978)، **قياس الثقة بالنفس عند الطالبات في مراحل الدراسة الثانوية والجامعية**، الكويت، مؤسسة علي الجراح.

أبو عمشة، إبراهيم(2013)، **الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة.

أبو النصر، مدحت(2008)، **تنمية الذكاء العاطفي (الوجداني)**، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.

أرجايل، مايكل (1993)، **سيكولوجية السعادة**، ترجمة فيصل عبد القادر، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر.

أرجايل، مايكل (1995)، **سيكولوجية السعادة**، ترجمة فيصل يونس، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

أسعد، يوسف ميخائيل (1989)، **الثقة بالنفس**، دار نهضة مصر للطباعة والنشر، القاهرة.

أسعد، يوسف ميخائيل (1991)، **شخصيتك بين يديك**، دار نهضة مصر للطباعة والنشر، القاهرة.

بطرس، بطرس حافظ (2008)، **التكيف والصحة النفسية للطفل**، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.

جودة، آمال، **الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى**، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد 21، 3، 2007.

جولمان، دانيال(2000)، **الذكاء العاطفي**، ترجمة ليلى الجبالي، سلسلة عالم المعرفة.

الخضر، عثمان (2006)، **الذكاء الوجداني**، شركة الإبداع الفكري للنشر، الكويت.

الخولي، هشام عبد الرحمن، **الذكاء الوجداني كدالة للتفاعل بين الجنس، تقديرالذات السعادة، القلق، لدى عينة من طلاب الجامعة**، مجلة كلية التربية، العدد 50، 2002.

الخضر، عثمان والفضلي هدى، **العلاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة لدى طلبة جامعة الكويت**، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 35 ، العدد 2، 2007.

الخفاف، ايمان، والحيالي، بيداء، **الذكاء العاطفي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى أطفال الرياض**، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد 20 العدد 83، 2013.

الخفاف، ايمان، وعلوان عباس، **الثقة بالنفس وعلاقتها بالاتجاه نحو المرأة لدى طلبة الجامعة**، مجلة العلوم النفسية، العدد 23، 2008.

الدلفي، محسن (2002)، **الفرح والسعادة والتطور**، جهينة للنشر والتوزيع، الأردن.

السمادوني، السيد إبراهيم (2007)، **الذكاء الوجداني أسسه، تطبيقاته، تنميته**، دار الفكر للنشر، عمان.

السويلمي، زويد(2010)، **العلاقة بين درجة الثقة ومركز الضبط لدى الطلبة العاديين والمتفوقين وأثرها على التحصيل في المرحلة المتوسطة في منطقة عرعر التعليمية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الاردن.

العنزي، فريج، **الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية**، مجلة الدراسات النفسية، المجلد 11 ، 3، 2001.

العوا، عادل (1991)، **مذاهب السعادة**، دار الفضل للنشر، دمشق.

الغامدي، علياء (2013)، **الثقة بالنفس**، محاضرة في جامعة الملك سعود، الرياض.

سيلجمان، مارتن (2002)، **السعادة الحقيقية**، ترجمة صفاء الأعسر، دار العين للنشر، الإمارات.

سيلجمان، مارتن (2005)، **السعادة الحقيقية**، ترجمة صفاء الأعسر، دار العين للنشر، الإمارات.

سماوي، فادي سعود(2012)، **السعادة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتدين**، مجلة العلوم التربوية، العدد 40 ، ملحق 2،.2013.

شعبان، أكرم علي (2010)، **العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة عكا**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.

شواقفه، سهيل موسى (2010)، **إدارة الغضب**، جهينة للنشر والتوزيع الأردن، عمان.

راتب، أسامة كامل، (2000)، **تدريب المهارات النفسية**، دار الفكر العربي، القاهرة.

رايان، أم جيه (2005) **الثقة بنفسك**، مكتبة جرير، جدة.

دافيدوف، ليندا (1983)، **مدخل إلى علم النفس**، (ترجمة: سيد طواب ومحمود عمر) دار المريخ للنشر والتوزيع، الرياض.

السليمان، هاني ابراهيم (2005)، **الثقة بالنفس**، دار الإسراء للنشر، عمان.

عدس، محمد (2000)، **تربية المراهقين**، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.

علوان، علاء حسين (2009)، **الثقة بالنفس لدى أطفال الرياض وعلاقتها ببعض المتغيرات**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات.

قطناني، محمد ومحمد عايدة (2010)، **الانتماء والقيادة والشخصية**، دار جرير للنشر والتوزيع، عمان.

قواسمة، أحمد، الفرح، عدنان، **تطوير مقياس الثقة بالنفس**، المجلة العربية للتربية، العدد 2 ، 1996.

الناطور، فايز عبد الكريم(2011)، **التحفيز ومهارات الذات**، عمان، دار أسامة للنشر.

النبهان، موسى وكمالي محمد، **تطوير مقياس للذكاء الانفعالي وتقدير خصائصه السيكومترية**. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 19، العدد 1 .2003

نسيمة، نايت (2012)، **علاقة كل من الثقة بالنفس والتوافق الدراسي بادراك تلميذ المرحلة الثانوية لاتجاهات الأساتذة نحوه**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر، جامعة الجزائر.

المراجع الأجنبية:

Argyle, M, (1997). **Is happiness a cause of health**? Psychology & Health, 12 (6), 769- 781.

Aron, E, & Aron, A. (1987). **The influence of the inner Situatio Self- reported Long-term happiness**. Journal of Humanistic. Psychology, 27 (2), 248-270.

Baggerly, J 8 Max, p, (2005**). Child – centered Group play with African American Boy at the Elementary school leve, Journal of counseling & Development**, vole 83, no4, pp 387-396.

Bandura, A. (1997). **Self-Efficacy: The Exercise of Control**. Ne York: Free man.

Bar-on, R. (1997). **Development of Bar-On EQ-I: A measure of Emotional & social intelligence.** Paper presented Annual Convention of the American Psychology, Chicago.

Bar-on, R (2000): **Emotional and social intelligence insights fromThe Emotional Quotient Inventory (In) Bar-on s partaker**.J. (EOLS): The hand Book of Emotional intelligence san Francisco Jossey- Bass.

Benin, M. & Nienstedt, B. (1985). **Happiness in Single and Dual Earner families: The Effects of Marital Happiness. Job Satisfaction and life Cycle**. Journal of Marriage and The Family, 47 (4), 975-976.

Cooper R. k & Sawaf, A (1997**): Executive EQ: Emotional Intelligence in Leadership and organization** New York: The Berkeley publishing Group.

Diener, E (1984). **Subjective wellbeing psychological bulletin**, 95542-76.

Diener, E. & Suh, E. (EDS). (2000). **Culture and Subjective well- Being. Massachusetts**: MIT Press.

Du Lewis, A Higgs M, (1999) L **Emotional intelligence Questionnaire**. User c-wed u.k: Near- Nelson publishing Company.

Erikson, E, H, (1968). **Identity: youth and crisis** .new York: Norton.

Fierro, A. (2006). **Emotional intelligence, does associate to Happiness**? A province outline. Ansiedad y Esters, 12 (2-3), 241-249.

Furnham.A. & Petridis, K, (2003): **Trait emotional intelligence And happiness, social behavior and personality** vol, 31(8), 815- 824.

Golman, D. (1995). **Emotional intelligence.** New York: Bantam Books.

Golman, D. (1998): **Emotional competence framework**. In R. H. Rosier(Ed), working with Emotional intelligence, New York: Bantam books.
Guilford, N. D (1974): **personality**. Mc Grow Hill.
Helen G, Furnham, A, (2002): **Personality, peer relations, and self- Confidence as predictors of happiness and loneliness** Journal of Adolescence, 2002, 25 327-339.
Hornby, A.S. (1974) **oxford Advanced Learner Dictionary of Currant English**, 8 Impression, London, oxford University press.
Lu, L. and shih, J.B. 1997. **Sources of Happiness**; a Qualitative Approach. Journal of psychology, 137(2); 181-187.
Lykken, D., Tellegen, A. (1996). **Happiness is a stochastic Phenomenon Psychological science**, 7,186- 189.
Myres, D.G. & Diener, E. (1990). **Who is happy**? Psychological Science, 6(1), 10-27
Mayer, J. D., & Salovey, P. (1990). **Emotional intelligence**, Cognition & personality
Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997): **what is Emotional? Intelligence?** In p. Salovey & D. Stuyter (Eds). Emotional development and Emotional intelligence: Implications for Educators (pp. 3-31) New York: Basic Books.
Mayer, J.D., Salovey, P. & Caruso, D.R. (2000). **Emotional Intelligence:** Theory, Findings, and Implications. Psychological Inquiry, 15(3), 197- 215.
Meefu, Khosla and Vandana Dokania, 2010, **Does Happiness Promote Emotional Intelligence.**
Midha P., Malik S., Pinkie, (2014) **Emotional Intelligence as a Grafe way to happiness**: study a youth.
Plastid, m. (2013). **Trait emotion al intelligence predict Happiness, but how?**
Rayo, L. Gary, S. (2007). **Evolutionary Efficiency and Happiness. Journal Of political Economy**, 115(2): 302-337.
Richard, l. (2005). **Happiness: lessons from a new science. Penguin press**, New York.
Seligman, p. (2004). **Can happiness be taught**? Daedal us Journal, 3 (2); 1-59.
Shaw, A. (2007) .**Tracking changes in social Relations Throughout let life the journals of Gerontology Series B**; psychological sciences and Social sciences, 2 (7); 90-99.
Shrauger, J.S. (1995). **Self-confidence: Its conceptualization**

Measurement and behar implications. Assessment, 2, 255-278.
Spence, o. (2004) **Goal of self in tegration and happiness Journal Of Personality and individual Differences**, 37 (3); 441-46
Sunder land, 10, (2004): **speech, language and audio loge ser Services in public schools intervention in school And clinc**, 39(4). 209-217.
Veenhoven, R. (2008). **Advances in understanding happiness. Revue Quebecoise de psychologies**, 18 (3), 29-48.
White, R. (1951) **value and Analysis Ratio and use of the method New**, Jersey 1- brat ion press.

ملحق (أ)

مقياس الذكاء الانفعالي (النبهان وكمالي)

مقياس الذكاء الانفعالي (النبهان وكمالي) بصورته الأولية

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	إطلاقاً
1	أستطيع معرفة مشاعر أصدقائي نحوي من بعض العلامات التي تبدو عليهم.					
2	لدي القدرة على اكتشاف أحاسيس أصدقائي.					
3	أستطيع ضبط انفعالاتي بحيث أنها لا تطغى علي.					
4	عندما أغضب فإن آثار الغضب لا تظهر عليّ بوضوح.					
5	أنا أحب مساعدة الآخرين.					
6	يبدو لي أن الناس يحبون التعامل معي.					
7	يسهل عليّ التعبير عن احاسيسي.					
8	أحاول أن اجعل لحياتي أهمية ومعنى.					
9	أحاول استخدام طرق مختلفة للإجابة على الأسئلة الصعبة.					
10	أستطيع فهم الأسئلة الصعبة.					
11	أنا حساس لمشاعر الآخرين.					
12	لدي حساسية خاصة بمشاعر المحيطين بي.					
13	انتبه لأدق المؤشرات التي تدل على مشاعر الشخص الآخر.					
14	أحافظ على هدوئي عندما أكون غاضباً.					
15	لي علاقات جيدة مع الآخرين.					

16	لا أشعر بالسعادة بما أقوم به.					
17	يصعب عليّ إحداث تغييرات في حياتي اليومية.					
18	أنا أهتم بما يحصل للآخرين.					
19	امتلك بصيرة نافذة في معرفة ما يشعر به الآخرون.					
20	لدي قدرة متميزة على التنبؤ بردود أفعال الآخرين.					
21	لدي قابلية لكشف مشاعري.					
22	من الصعوبة عليّ أن أتحكم بغضبي.					
23	أنا أعرف كيف أصبح هادئاّ.					
24	يصفني الناس بأني شخص اجتماعي.					
25	لدي خصائص اجتماعية جيدة.					
26	من الصعب عليّ التعبير عن أحاسيسي.					
27	أستطيع التوصل إلى إجابات جيدة عن الأسئلة الصعبة.					
28	أستطيع فهم مشاعر الآخرين من تعبيرات وجوههم.					
29	أنا مزاجي، أي أنني أغضب بسرعة وأنزعج بسرعة وأهدأ بسرعة.					
30	أستطيع أن آتي بطرق عدة لإجابه الأسئلة الصعبة كلما أردت ذلك.					
31	يصعب عليّ تغيير طريقة حياتي.					
32	يسهل عليّ استخدام طرق مختلفة لحل المشكلات.					
33	يصعب عليّ أن أبدأ بأشياء أو أعمال					

	جديدة.					
34	عندما أجيب على الأسئلة الصعبة فإنني أحاول التفكير بعدة حلول.					
35	أنا جيد في حل المشكلات.					
36	ليس لدي اهتمامات مثيرة.					
37	تسعدني الأشياء التي تهمني.					
38	ليس لدي فكرة جيدة عن هدفي في الحياة.					
39	لا أستطيع فهم الطريقة التي يشعر بها الآخرين.					
40	يمكن وصفي بأني أحب التعاون مع الآخرين.					
41	من المهم أن يكون لي أصدقاء.					
42	بمقدوري احترام الآخرين.					
43	أستطيع تكوين أصدقاء بسهولة.					
44	اعتقد أنه من المهم أن أكون مواطناً يحترم القوانين.					
45	أنا أحب أصدقائي.					
46	يستغرقني طويلاً من الوقت حتى أغضب.					
47	أنا أغضب بسرعة لأن الأمور من حولي خاطئة.					
48	أنا أنزعج بسهولة لأنني حساس.					
49	عندما أكون غاضباً، فأنني أتصرف بلا وعي.					
50	أنا على دراية بالنواحي النفسية التي تتعلق بي وبالآخرين.					
51	أستطيع أن أعرف عندما يكون أحد					

	أصدقائي غير مسرور.					
52	أعرف الأشياء التي تجعلني شخصاً مؤثراً بالآخرين.					
53	أنا أعرف متى يكون الناس منزعجين حتى لو لم يخبرونني بذلك.					
54	أنا جيد في فهم الطريقة التي يشعر به الآخرون.					
55	بإمكان أصدقائي أن يخبروني بأشياء ودية عن أنفسهم.					

ملحق (ب)
مقياس أكسفورد للسعادة (أرجايل و هيلز) بصورته الأولية

مقياس السعادة بصورته الأولية

الرقم	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق أبداً
1	لا أشعر بالسرور لما أنا عليه من وضعي الحالي.					
2	أهتم كثيراً بالأشخاص الآخرين.					
3	أشعر أن الحياة أعطتني كثيراً.					
4	لدي مشاعر دافئة نحو الجميع.					
5	نادراً ما أصحوا من النوم وأنا أشعر بالراحة.					
6	أنا لست متفائلاً بشكل خاص نحو المستقبل.					
7	أجد معظم الأشياء ممتعة.					
8	أنا دائماً ملتزم بما يطلب مني وأهتم به كثيراً.					
9	الحياة جيدة.					
10	لا أعتقد أن العالم مكاناً جيداً.					
11	أضحك كثيراً.					
12	أنا أشعر بالرضا عن كل شيء في حياتي.					
13	لا أعتقد أن شكلي الخارجي جذاب.					
14	هناك فرق كبير بين ما أتمنى فعله وما أفعله في الواقع.					
15	أشعر بسعادة كبيرة في معظم					

	الأوقات.					
16	أجد الجمال في بعض الأشياء.					
17	لدي تأثير إيجابي على الآخرين.					
18	لدي القدرة على الانسجام مع كل شيء جديد.					
19	أشعر أنني لا أسيطر على حياتي.					
20	أشعر أنني أستطيع القيام بأي شيء أريده.					
21	أشعر أنني يقظ من الناحية الذهنية.					
22	أشعر بالمتعة في بعض الأحيان.					
23	لا أجد لحياتي معنى أو هدفاً أسعى لتحقيقه.					
24	أشعر أن لدي طاقة كبيرة.					
25	عادة ما يكون لدي أثر جيد على الأحداث.					
26	لا أشعر بالمتعة مع الآخرين.					
27	لا أشعر أن وضعي الصحي جيد.					
28	ليس لدي بشكل خاص ذكريات ماضٍ سعيدة.					

ملحق (ج)

مقياس الثقة بالنفس (شروجر) بصورته الأصلية

مقياس الثقة بالنفس بصورته الأولية

الرقم	الفقرات	تنطبق تماماً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيراً	لا تنطبق إطلاقاً
1	أحب الاختلاط بالناس.					
2	شعرت بالضيق من نفسي كثيراً في المرة الماضية.					
3	يؤرقني أنني لست جميل المنظر.					
4	تعتبر إقامة علاقة رومنسية مشبعة مع شخص من الجنس الآخر أمراً ممتعاً بالنسبة لي.					
5	أنا أكثر سعادة الأن قياساً بما كنت عليه منذ عدة أسابيع.					
6	أنا راضٍ عن مظهري الجسمي ومسرور منه.					
7	أشعر بالخجل كثيراً عند التحدث أمام مجموعة من الناس.					
8	على الرغم من أنني أرغب في معرفة المزيد من الناس فإني أكره أن أخرج لهم وأقابلهم حيث يؤدي ذلك إلى ضياع وقتي.					
9	يمثل الأداء الأكاديمي (الدراسة) مجالاً أستطيع من خلاله أن أظهر كفاءتي وقدراتي وأنال التقدير على ما حققته من إنجاز.					
10	أبدو أفضل في مظهري من أي شخص عادي.					
11	يفزعني أن أفكر في الوقوف أمام جمع الناس وأتحدث إليهم.					

12	كثيراً ما أشعر بالتردد حتى في مثل تلك المواقف التي أكون قد تناولتها بنجاح من قبل.					
13	تقل ثقتي في قدرتي العقلية على تحقيق أهدافي الأكاديمية والمهنية وإنجازها بنجاح.					
14	أشعر معظم الوقت أنني لست في كفاءة ومقدرة غالبية الناس المحيطين بي على التعامل مع الغير.					
15	حينما يكون لزاماً عليّ أن أتحدث أمام مجموعة من الناس فإني عادة ما أشعر أن بإمكاني أن أعبر عن نفسي بفاعلية ووضوح.					
16	أنا محظوظ في أن أكون وسيماً بالشكل الذي أنا عليه.					
17	أفتقر إلى بعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح والتفوق في الدراسة.					
18	أعترف أنني كطالب لست ممتازاً مثل العديد من الزملاء الذين أتنافس معهم.					
19	مقابلة ناس جدد تعتبر بالنسبة لي خبرة ممتعة أتطلع دوماً إليها.					
20	كنت أكثر نقداً لنفسي في الأيام القليلة الماضية قياساً بما أكون عليه عادةً.					
21	أشعر دائماً بالراحة والسعادة في الحفلات أو أي تجمعات اجتماعية.					
22	شكوكي حول قدراتي الأكاديمية تقل عن شكوك معظم زملائي حول					

	قدراتهم.					
23	تصادفني مشاكل أكثر من غيري في إقامة أي علاقة رومانسية مع شخص من الجنس الآخر.					
24	تزداد عدم ثقتي في قدراتي على التحدث بوضوح أمام جمع من الناس في الوقت الحالي أكثر من أي وقت مضى.					
25	يؤرقني أنني لست في نفس المستوى العقلي أو الفكري للآخرين.					
26	حينما تسوء الأمور أكون عادة واثق من أنني سأتناولها بنجاح.					
27	أنا أكثر من الآخرين قلقاً وانشغالاً بقدراتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الغير.					
28	تزداد ثقتي في نفسي عن كثيرين أعرفهم.					
29	أشعر بالخوف والترقب وعدم الثقة عندما أفكر في المواعيد الغرامية.					
30	يرى الكثيرين أن مظهري الجسمي غير جذاب.					
31	عندما أدرس مقرراً جديداً أكون متأكداً من أنني سوف أجتازه بتفوق حيث سأكون ضمن أفضل الطلاب فيه.					
32	لا أقل عن غالبية الناس في قدرتي على التحدث أمام مجموعة.					
33	حينما أذهب إلى أي تجمعات اجتماعية كالحفلات مثلاً فإنني كثيراً ما أشعر بالارتباك والتعب.					

					أتجنب أحياناً القيام ببعض الأشياء لأنها تتطلب تواجدي في وسط مجموعة.	34
					حينما تعقد الاختبارات الدراسية أو أكلف بعمل أي واجبات مدرسية أكون على يقين من أنني سوف أؤديها بنجاح.	35
					عند مقابلة ناس جدد أتحدث إليهم بشكل أفضل من كثيرين غيري وذلك بدرجة كبيرة.	36
					أشعر الأن بأني أكثر حزماً وحسماً للأمور قياساً بأي وقت أخر.	37
					أقوم أحياناً بتجنب شخص ما من الجنس الآخر يكون من الممكن أن أقيم معه علاقة رومانسية لأنني أظل مشدوداً وأشعر بالترقب والتوتر.	38
					أتمنى لو استطعت أن أغير في مظهري الجسمي.	39
					يقل قلقي وانشغالي حول التحدث أمام حشد من الناس بدرجة كبيرة وذلك قياساً بكثيرين غيري.	40
					أشعر الأن بأنني أكثر تفاؤلاً وإيجابية مقارنة بأي وقت آخر.	41
					لا تعد مسألة اجتذاب شخص مناسب من الجنس الآخر لإقامة علاقة عاطفية معه مشكلة بالنسبة لي.	42
					لو أنني كنت أكثر ثقة بنفسي حينما أتحدث إلى غيري أو أناقشهم الأمور المختلفة لكانت حياتي أفضل مما هي	43

					عليه.	
					أبحث دوماً عن أنشطة أكاديمية متنوعة تتطلب إمعان التفكير والتحدي العقلي لأني أكون على ثقة من أنني أستطيع إنجازها بشكل أفضل من كثيرين غيري.	44
					بإمكاني الحصول على العديد من المواعيد الغرامية دون أي صعوبة أو مشكلة.	45
					حينما أكون وسط جماعة يقل شعوري بالراحة كثيراً قياساً بما يشعر به باقي الأعضاء.	46
					تزداد ثقتي في نفسي على التعامل مع الجنس الآخر في الوقت الراهن أكثر مما أنا عليه في العادة.	47
					لو أن مظهري الجسمي كان أفضل مما هو عليه لكنت أصبحت أكثر جذباً لأفراد الجنس الآخر.	48

ملحق(د)

فقرات مقياس الذكاء الوجداني (الصورة الأردنية)

مقياس الذكاء الوجداني بصورته النهائية

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( ) المستوى الدراسي: الكلية: علمية ( ) إنسانية ( )

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أطلاقاً
1ع	أستطيع معرفة مشاعر أصدقائي نحوي من بعض العلامات التي تبدو عليهم.					
2ع	لدي القدرة على اكتشاف أحاسيس الآخرين.					
3ت	أستطيع التوصل إلى إجابات جيدة عن الأسئلة الصعبة.					
4ض	أستطيع ضبط انفعالاتي.					
5ض	عندما أغضب فإن آثار الغضب لا تظهر عليّ بوضوح.					
6ق	أحب مساعدة الآخرين.					
7ق	يبدو لي أن الناس يحبون التعامل معي.					
8ذ	يسهل عليّ التعبير عن أحاسيسي.					
9ذ	أحاول أن أجعل لحياتي أهمية ومعنى.					
10ت	أحاول استخدام طرق مختلفة للإجابة عن الأسئلة الصعبة.					
11ت	أستطيع فهم الأسئلة الصعبة.					
12ع	التمس لمشاعر الآخرين.					
13ع	لدي حساسية خاصة بمشاعر المحيطين بي.					
14ع	أنتبه لأدق المؤشرات التي تدل على مشاعر الشخص الآخر.					
15ض	أحافظ على هدوئي عندما أكون غاضباً.					
16ق	لدي علاقات جيدة مع الآخرين.					
17ذ	ما أقوم به لا يشعرني بالسعادة.					
18ت	يصعب عليّ إحداث تغييرات في حياتي اليومية.					

19ع	أهتم بما يحصل للآخرين.					
20ع	أمتلك بصيرة نافذة في معرفة ما يشعر به الآخرون.					
21ع	لدي قدرة متميزة على التنبؤ بردود أفعال الآخرين.					
22ع	لدي قابلية لكشف مشاعري.					
23ض	من الصعوبة عليّ أن أتحكم بغضبي.					
24ض	أعرف كيف أصبح هادئاً.					
25ق	يصفني الناس بأني شخص اجتماعي.					
26ق	لدي خصائص اجتماعية جيدة.					
27ذ	من الصعب عليّ التعبير عن أحاسيسي.					
28ع	أستطيع فهم مشاعر الآخرين من تعبيرات وجوههم.					
29ض	أنا مزاجي، أي أنني أغضب بسرعة وأنزعج بسرعة وأهدأ بسرعة.					
30ت	يصعب عليّ تغيير طريقة حياتي.					
31ت	يصعب عليّ أن أبدأ بأشياء أو أعمال جديدة.					
32ت	لدي القدرة على حل المشكلات.					
33ذ	ليس لدي اهتمامات مثيرة.					
34ذ	تسعدني الأشياء التي تهمني.					
35ذ	ليس لدي فكرة جيدة عن هدفي في الحياة.					
36ذ	لا أستطيع فهم الطريقة التي يشعر بها الآخرين.					
37ق	يمكن وصفي بأني أحب التعاون مع الآخرين.					
38ق	أشعر بضرورة تكوين صداقات.					
39ق	لدي القدرة على احترام الآخرين.					
40ق	أستطيع تكوين أصدقاء بسهولة.					
41ق	أعتقد أنه من المهم أن أكون مواطناً يحترم القوانين.					
42ق	أحب أصدقائي.					
43ض	يستغرقني وقت طويل حتى أغضب.					
44ض	أغضب بسرعة لأن الأمور من حولي خاطئة.					
45ض	عندما أكون غاضباً، أتصرف بلا وعي.					
46ع	لدي دراية بالنواحي النفسية التي تتعلق بي					

	وبالآخرين.					
47ع	أستطيع أن أعرف عندما يكون أحد أصدقائي غير مسرور.					
48ع	أعرف الأشياء التي تجعلني شخصاً مؤثراً بالآخرين.					
49ع	أعرف متى يكون الناس منزعجين حتى لو لم يخبرونني بذلك.					
50ع	لدي القدرة على فهم الطريقة التي يشعر به الآخرون.					
51ت	أستطيع التوصل إلى إجابات جيدة عن الأسئلة الصعبة.					
52ض	أنزعج بسهولة لأنني حساس.					
53ع	بإمكان أصدقائي أن يخبروني بأشياء ودية عن أنفسهم.					
54ت	يسهل عليّ استخدام طرق مختلفة لحل المشكلات.					
55ت	أحاول التفكير بعدة حلول عند الإجابة عن الأسئلة الصعبة.					

ع: التعاطف. د: إدارة الذات. ض: ضبط العواطف.

ت: التكيفية. ق: إدارة العلاقات.

ملحق (هـ)

مقياس السعادة (بصورته الأردنية)

مقياس السعادة بصورته النهائية

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( ) المستوى الدراسي: الكلية: علمية( ) إنسانية ( )

الرقم	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	متردد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	ما أنا عليه لا يشعرني بالسعادة.					
2	أهتم كثيراً بالأشخاص الآخرين.					
3	أشعر أن الحياة أعطتني كثيراً.					
4	لدي مشاعر دافئة نحو الجميع.					
5	نادراً ما أصحوا من النوم وأنا أشعر بالراحة.					
6	لست متفائلاً نحو المستقبل.					
7	معظم الأشياء ممتعة بالنسبة لي.					
8	ألتزم بما يطلب مني وأهتم به كثيراً.					
9	أشعر بأن الحياة ممتعة.					
10	لا أعتقد أن العالم مكاناً جيداً.					
11	أضحك كثيراً لأني أشعر بالسعادة في حياتي					
12	أشعر بالرضا عن كل شيء في حياتي.					
13	أعتقد أن شكلي الخارجي غير جذاب.					
14	هناك فرق كبير بين ما أتمنى فعله وما أفعله في الواقع.					
15	أشعر بسعادة كبيرة في معظم الأوقات.					
16	أجد الجمال في بعض الأشياء.					
17	لدي تأثير إيجابي على الآخرين.					
18	لدي القدرة على التكيف مع كل شيء جديد.					
19	أشعر أنني لا أسيطر على حياتي.					
20	أشعر أنني أستطيع القيام بأي شيء أريده.					
21	أشعر أنني يقظ من الناحية الذهنية.					
22	أشعر بالمتعة في بعض الأحيان.					
23	أشعر بأن حياتي ليس لها معنى أو هدفاً أسعى لتحقيقه.					

24	أشعر أن لدي طاقة كبيرة.					
25	لدي أثر جيد على الأحداث.					
26	أشعر بأن وجودي مع الآخرين لا يسعدني.					
27	أشعر أن وضعي الصحي غير جيد.					
28	ليس لدي ذكريات سعيدة.					

ملحق (و)

فقرات مقياس الثقة بالنفس (الصورة الأردنية)

الصورة النهائية لمقياس الثقة بالنفس

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( ) المستوى الدراسي: الكلية: علمية ( ) إنسانية ( )

رقم الفقرة	الفقرة	تنطبق تماماً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيراً	لا تنطبق إطلاقاً
1	أحب الاختلاط بالآخرين.					
2	أرغب في التعرف على مزيد من الناس.					
3	مقابلتي للناس يضيع الكثير من وقتي.					
4	أشعر بأن الكثير من الناس أفضل في التعامل مع الآخرين مني.					
5	أزداد خبرة كلما قابلت أناس جدد.					
6	أشعر دائماً بالراحة والسعادة في الحفلات والتجمعات.					
7	لدي مشاكل في إقامة علاقة عاطفية مع الجنس الآخر.					
8	أتحدث مع الناس الجدد أفضل من غيري بدرجة كبيرة.					
9	يقل شعوري بالراحة مقارنة مع الآخرين عندما أكون مع جماعة.					
10	أنا الأن أكثر سعادة مما كنت عليه قبل أسابيع.					
11	أشعر بالخجل كثيراً عند التحدث أمام مجموعة من الناس.					
12	تزعجني فكرة الوقوف أمام جمع من الناس والتحدث إليهم.					
13	أشعر بالقدرة على التعبير عن نفسي بفاعلة ووضوح أمام الناس.					
14	كنت أكثر نقداً لنفسي في الأيام القليلة الماضية قياساً بما كنت عليه عادةً.					
15	أشعر بصعوبة في إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.					

					أشعر بأن ثقتي بنفسي أفضل من كثيرين أعرفهم.	16
					أشعر بالارتباك والتعب عندما أذهب إلى تجمعات اجتماعية.	17
					أتجنب أحياناً القيام ببعض الأشياء التي تتطلب تواجدي في وسط مجموعة.	18
					أشعر بأن قدرتي الأن على حسم الأمور أكثر من الماضي.	19
					يقل قلقي من التحدث أمام الآخرين مقارنةً بغيري.	20
					أشعر بأنني أكثر تفاؤلاً وإيجابية مما كنت عليه في الماضي.	21
					لو أني كنت أكثر ثقة بنفسي عندما أناقش غيري لكانت حياتي أفضل مما هي عليه.	22
					أشعر بالخوف والترقب عندما أفكر في المواعيد الغرامية.	23
					أستطيع من خلال الأداء الأكاديمي أن أظهر قدراتي وكفاءتي وأنال التقدير على ما حققته.	24
					أشعر بالتردد كثيراً في المواقف التي أكون قد تناولتها بنجاح.	25
					أفتقر لبعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح والتفوق في الدراسة.	26
					أعترف أنني كطالب لست ممتازاً مثل العديد من الزملاء الذين أنافسهم.	27
					شكوكي حول قدراتي الأكاديمية تقل عن شكوك الآخرين حول قدراتهم.	28
					يقلقني أني لست في نفس المستوى العقلي أو الفكري للآخرين.	29
					أثق في قدرتي على تجاوز الصعوبات بنجاح.	30
					عندما أدرس مقرراً جديداً أكون متأكداً	31

	من أجتازه أفضل من زملائي.					
32	أشعر بالقدرة على اجتياز الاختبارات الدراسية وأداء الواجبات بنجاح.					
33	تقل ثقتي في قدراتي العقلية على تحقيق أهدافي الأكاديمية والمهنية وإنجازها بنجاح.					
34	أبحث دوماً عن أنشطة أكاديمية متنوعة تتطلب التفكير والتحدي العقلي لأني واثق من إنجازها أفضل من الآخرين.					
35	يقلقني أني لست جميل المنظر.					
36	أنا راضٍ عن مظهري الجسمي ومسرور منه.					
37	أبدو أفضل في مظهري من أي شخص عادي.					
38	أنا محظوظ في أن أكون وسيماً بالشكل الذي أنا عليه.					
39	يرى الكثيرين أن مظهري الجسمي غير جذاب.					
40	أتمنى لو استطعت أن أغير في مظهري الجسمي.					
41	لو أن مظهري الجسمي كان أفضل مما هو عليه لأصبحت أكثر جاذبية للآخرين.					

المعلومات الشخصية

الاسم: حسن عطا الكساسبة

الكلية: العلوم التربوية

التخصص: علم النفس التربوي

العنوان: الكرك